ક્યો ખોરાક
પસંદ કરશો?

[અન્નજળશાસ્ત્રના ખોરાક વિષે એક લખાણ.]

લખનાર

[illegible]

કયો ખોરાક પસંદ કરશો?

[અન્નફળશાકના ખોરાક વિષે એક તપાસ.]

લખનાર

પેસ્તનજી ધનજીભાઇ મહાલક્ષ્મીવાળા.

મુંબઇ:

ચૅરાગ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ, મનોરદાસ સ્ટ્રીટ, કોટ.

૧૯૦૭.

ખુલાસો.

આ લખાણ તા૦ ૧ લી થી તા૦ ૧૧ મી અકટોબર ૧૯૦૬ ના **જામે જમશેદ**ના અંકોમાં હફતે હફતે છપાયું હતું, તે કેટલાક મિત્રોની ખાહેસ અને છપામણીના ખરચની તેઓએ કરી આપેલી જોગવાઇથી આ ચોપાનિયાના આકારમાં ફરી છપાવવાનો પ્રસંગ આવ્યો છે.

ખોરાક એ દરેકની પસંદગી ઉપર આધાર રાખે છે. તેમજ આ પણ ખુલ્લું છે કે વૃદ્ધિની જે પંકિત ઉપર આપણે હોઇયે છિયે તેને અનુસરતો ખોરાક આપણને રૂચતો આવે છે. એક જંગલી માણસ માણસનું માંસ ભારે ઉકમાઇથી ખાશે, તો એક સુધરેલું માણસ તેના ખ્યાલથીજ કમકમી ઉઠશે. તેજ પ્રમાણે એક જૈન કોઇપણ પ્રકારના માંસના નામથીજ ભડકી ઉઠશે તો વળી તેના ખોરાક તરફ બીજી પ્રજાઓ અનગમાની નજરથી જોશે.

આ રીતે જોતાં ત્યારે ખોરાકનો આધાર આપણી પ્રકૃતિ ઉપર કેટલેક દરજ્જે રહે છે ખરો, પણ આપણને તો આગળ વધવાનું છે એટલે તે કામમાં આપણને જે પણ કાંઇ સાહ્યકારક થઇ પડે એવું હોય તે સ્વિકારવામાં આપણને લાભજ છે.

જેમ સઘલી બાબતમાં તેમ આ બાબતમાં પણ કેટલીકવાર અતેરૂં થાય છે, અને વગર સમજનાં ભરવામાં આવતાં પગલાંઓ ઘણી વેળાએ એ ખોરાકના સંબંધમાં અણગમો ઉભો થવાના કારણો થઇ પડયાં છે, તેથી એ ખોરાકની તરફેણમાં ફેલાતી વલણ સામે અટકાવ થઇ પડયો છે. જેમ સઘળામાં તેમજ આમાં પણ મધ્યમપણું એ સોનાના મૂળનું છે.

આ લખનારનું માનવું છે કે મોડે વેહેલે અન્નફળશાકજ માણસનો ચાલુ ખોરાક થઇ પડશે. હાલમાં જો કે તેનો પ્રસાર ધીમો થાય છે, તોપણ તેનુ ભવિષ્ય વિશાળ છે. પણ એ વખત જેઓ નજદીક લાવવા ચહાતાં હોય તેઓએ તો તે વિષેના વિચારો ફેલાવવા માટે ધીરજ, ખંત અને મુખ્ય કરીને વિવેક [discrimination] નો ઉપયોગ કરવાની ખાસ સંભાળ લેવાની છે.

આ લખાણથી વાંચક વર્ગ ઉપર એકસરખી અસર થશે એમ તો ધારવામાં આવ્યુંજ નથી. હેતુ માત્ર એટલુંજ દેખાડી આપવાનો રાખ્યો છે કે માંસના ખોરાકની હીમાયત કરનારાઓ ધારે છે તેના કરતાં અન્નફળશાકના ખોરાકની બીજી તરફેણની બાજુ પણ છે, અને જેઓને ફાવે તેઓને તે ખોરાક લેવામાં કશું નુકસાન તો નહીજ પણ હરેક પ્રકારનો ફાયદોજ છે.

પે. ધ. મ.

કયો ખોરાક પસંદ કરશો?

અન્નફળશાકના ખોરાક વિષે એક તપાસ.

અન્નફળશાકના ખોરાક વિષે ચર્ચા.

અન્નફળશાકના ખાણાં સાથના એક જાહેર મેળાવડામાં ફી આપીને ભાગ લેવાને પારસી કોમનાં સ્ત્રી પુરુષોની એક મોટી સંખ્યા બાહેર પડે, અને જગાની તંગીને લીધે ઘણાકોને નાસીપાસ થવું પડે, એવો એક બનાવ આપણી કોમનું ધ્યાન ખેંચ્યા વગર રહે નહી એતો દેખીતુંજ છે. અન્નફળશાકના ખોરાક ઉપર ગુજારો કરનારી કોમો તરફ "ભાજી ખાઉઓ" અને "ચટણાઓ" તરીકે કાંઇક તુચ્છકારની નજરે, અને માંસ મદિરાના "મરદાની" ગણાતા પોતાના ખોરાક તરફ કાંઇક મગરૂરીથી જોતી પારસી કોમમાં તેનાથી હીણાયલા ખોરાક તરફ જો કાંઇ વલણ લેવાતી જોવામાં આવે તો તેની તરફ તે કોમ કાંઇક ચિંતાની નજરે જોવા માંડે એ સ્વાભાવિક છે. કારણ કે આપણે જાણીએ છીયે કે માણસની શરીર શક્તિ તે જે ખોરાક લે છે તેની ઉપર મોટે ભાગે આધાર રાખે છે. "જાતે નર્યા એજ પેહેલું સુખ છે." એટલે આ દુનિયાની અથડામણો સામે ટક્કર ઝીલવાને મનશક્તિ અને ખાસિયત જો કે ઘણો અગત્યનો ભાગ બજાવે છે, તોપણ તનદરોસ્ત શરીર વગર તે લગભગ નકામાં જેવાં થઇ પડે છે એમાં પણ કાંઇ સંદેહ નથી. એટલે અન્નફળશાકના નાકૌવતીક ગણાતા ખોરાક તરફ આપણી કોમ કાંઇક ચિંતાની નજરે જુએ એ એક લેખે આવકારદાયક છે, કારણ કે કાંઇ નહી તો તે એટલું તો દેખાડી આપે છે કે આપણી કોમ પોતાની હસ્તિ જાળવી રાખવાને ખબરદાર છે, અને તેને જો કોઇપણ પ્રકારે ધોકો પુગવાનો સંભવ હોય તો તેનો સામે થવાને તે તત્પર છે. એટલે પારસી કોમમાં અન્નફળશાકના ખોરાકની તરફેણમાં ફેલાતી વલણ સાગે જેઓ સંભાળ લેવાની ચેતવણી આપવા બાહેર પડે છે તેઓ એક લેખે ઘણું અગત્યનું કામ બજાવે છે એમ ધારવા-

માં ખોટું નથી. કાંઇ નહીં તો એથી આ સવાલ ચર્ચાની ચક્રી ઉપર ચઢયાથી તેના ગુણદોષો તપાસવાની અને તેના લાભ ગેરલાભ જોઇ લેવાની જોગવાઇ મળે છે. દલગીરી માત્ર એટલીજ છે કે આ ખોરાક સામે વિચાર ધરાવનારાઓ મોટે ભાગે આ બાબદનો પૂરતો અભ્યાસ કર્યા વગર આ ચર્ચામાં ભાગ લેવા બાહેર પડતા હોય એમ જોવામાં આવે છે. અન્નફળ-શાકના ખોરાકથી શું નુકસાનકારક અસરો થાય તે સંગીન દલીલોથી દેખાડી આપવામાં આવતું જોવામાં આવતું નથી, અને ચાલુ રસમનો આશરો, ખરચાં જેવી તકરારો અને હસ્તાંને રડાવે એવી તેના સંબંધી રમુંજોથી એ સવાલનો નિર્ણય થાય એમ પણ નથી.

આપણા ખોરાકની પસંદગી કોણ કરે છે?

માણસ જાતનો મોટો ભાગ જે ચાલતું આવ્યું હોય તેજ વગર વિચારે ચલાવ્યા કરે છે એમા શક નથી. તે વિષે તે કશો વિચાર કરવાની મહેનત લેતો નથી. તેમજ આપણી કોમમાં ચાલુ ઉપયોગમાં આવતા માંસના ખોરાક વિષે પણ સમજવું. આપણા વડાવા તે ખાતા આવ્યા હતા; બચપણથી તે આપણે ખાઇએ છીયે; અને આપણી કોમનાં ઘણા મોટા ભાગને તે પસંદ છે, એ આ ખોરાકની આપણી હિમાયતનો મોટો આધાર છે. પણ તે ખોરાક ખરેખર ગુણ કરતા છે કે અવગુણ કરતા છે, અને તેનાં કરતાં બીજો કોઇ ખોરાક વધારે ફાયદાકારક છે કે નહીં, એ વિષે સામાન્ય રીતે વિચાર કરવામાં આવતો હોય એમ લાગતુ નથી. અને આતો દેખીતુંજ છે કે આપણા ખોરાકની પસંદગી આપણે કરતા નથી પણ તે આપણા વડાવાઓ કરી ગયા છે. પણ આપણા વડાવાઓ જે કાંઇ કરી ગયા હોય તે કાંઇ હંમેશાં સઘળું સારૂંજ હોતું નથી. તેઓના જ્ઞાન, તેમની હાલત, સંજોગો, દેશ અને કાળ પ્રમાણે તે એક બારગી બરાબર હોય પણ તે ઉપરથી કાંઇ એમ ઠરતું નથી કે ફેરવાયલા સંજોગોમાં પણ આપણે વગર વિચારે તેઓ જે કાંઇ કરી ગયા હોય તેજ પ્રમાણે હરેક બાબદમાં કર્યાજ જવું. વળી આ પણ ખરૂં છે કે અસલી તે સઘળું જંગલી, એવા માત્ર ખ્યાલથી કોઇ જુની રસમ કે રીવાજ પડતો મૂકવામાં પણ આપણે મોટી ભૂલ કરિએ છીયે, તેમજ વળી જુનું તે સોનૂં, એવા વિચારથી દરેક અસલી ચીજને વગર તપાસે વળગી રહેવામાં પણ નુંકસાન છે. જેમ દરેક બાબદમાં તેમ આ સવાલમાં પણ આપણને જે ખરો માર્ગ અખત્યાર કરવાનો છે તે એ છે

કે તેને અક્કલની કસોટી ઉપર ચઢાવી તેની સઘળી બાજુએથી બારીકીથી બારીક અને ઉંડાણુ તપાસ કરવી.

ખોરાકની પસંદગી કરનારાઓના મતને લાગુ પડતું વજન.

હવે આ પણ ખુલ્લુંજ છે કે માંસહારી કોમોમાંથી જેઓ પોતાની બચગીના વખતથી ચાલુ થયલો ખોરાક તજીને જ્યારે જુદાજ પ્રકારનો ખોરાક અંગીકાર કરવા માંડે ત્યારે તેમ કરવાનાં તેઓને કાંઇ કારણો તો હોવાંજ જોઇએ, અને તે ઉપર તેઓએ વિચાર તો કીધેલો હોવોજ જોઇએ. તે કારણો એક બારગી નજીવાં પણ હોય, અને તે વિચાર કદાચ ભૂલભરેલો પણ હોય, તોપણ તેના સંબંધમાં આટલું તો નક્કીજ છે કે તેઓ ઘણું કરીને વગર તપાસ કરવે તે પગલું ભરતા નથી. વળી આટલું પણ ચોક્કસ છે કે અન્નફળશાકનો ખોરાક પસંદ કરનારાઓમાં જેમ સાધારણ મનશક્તિના માણસો મળી આવે છે તેમ તેઓમાં એવા પણ ઘણાક જોવામાં આવે છે કે જેમની મનશક્તિ વિષે સામાને માન પેદા થયા વગર રહે નહી. એટલે વગર વિચાર કરવે ફક્ત ચાલતા આવેલા રીવાજને વળગી રહેનારાઓના કરતાં તેઓના તે બાબદને લગતા વિચારોમાં કાંઇ ધ્યાન પુગાડવા જોગ તત્વ તો હોવુંજ જોઇએ. તેઓ કાંઇ નહીં તો એ બાબદમાં પોતાની વિચાર શક્તિનો કાંઇક ઉપયોગ કરતા માલમ પડે છે, એટલે તેઓની દલીલો શી છે, માંસનો ખોરાક તજી અન્નફળશાકનો ખોરાક પસંદ કરવાને તેમને શા કારણો છે, તે તપાસીને પછીજ તે વિચાર વિરુદ્ધ કે તરફેણ મત બાંધવામાં વાજબીપણું છે.

અન્નફળશાકના ખાના સાથના જાહેર મેળાવડામાં ભાગ લેનારાઓનો હેતુ.

અન્નફળશાકનાં ખાણાં સાથના એક જાહેર મેળાવડામાં સંખ્યાબંધ પારસી સ્ત્રી પુરુષો ભાગ લેવાને બાહર પડે છે તો માત્ર તેટલાં ઉપરથીજ એ ખોરાકની વિરૂદ્ધ લાગણી ધરાવનારાઓએ અકળાઇ જવાનું કશું કારણ નથી. પારસી જીવડો શોખીન તો ખરો, એટલે આવા કોઇ મેળાવડાની જ્યાં વાત આવી ત્યાં તેમાં ભાગ લેવાને તે બનતાં સૂધી પછાત પડે એમ નથી. એટલે આવા એક મેળાવડામાં જેઓ સામેલ થાય છે તેઓ સઘળા "ભાજીખાઉ" થઇ ગયા છે અને જીવદયાના હિમાયતી તરીકે તેઓ બહાર પડયા છે એમ ધારી લેવામાં સાર નથી. આવા મેળાવડાઓમાં જેઓ સામેલ થાય છે તેઓ તેમાં રજુ કરવામાં આવતા અન્નફળશાકના

ખોરાકને માટેજ તેમ કરે છે એમ ખાસ નથી. લોકોનું તે તરફ દોરવાવું એ તે મેળાવડામાં સમાયલા અમૂક એક નહી પણ અનેક ખેંચાણોને આધારી છે તેમાં શક નથી.

આવા એક મેળાવડાનું એક ખેંચાણ તો તેની કાંઇક નવાઇમાં સમાયલું છે. "જોઇએ તો ખરા એ લોકો કહે છે શું અને ખવાડે છે શું," એ તેમાં ભાગ લેનારાઓ માંહેલા કેટલાકોનો દેખીતો હેતુ છે.

બીજું ખેંચાણ તેમાં બાહોશીથી રજુ કરવામાં આવતાં ઉમદા ગાયનોની મોજ છે.

સુભાષિત વક્તાઓ મારફતે ધર્મ, નીતિ વિગેરે બાબદો ઉપર બહાર પાડવામાં આવતા ઉમદા વિચારો એ એ મેળાવડાનું ત્રીજુ આકર્ષણ છે.

તેમજ વળી જશનની ધાર્મીક ક્રિયા અને ભેગી બંદગી વિગેરે, કેટલાકોને આ મેળાવડામાં ખેંચવામાં જરૂરી ભાગ બજાવે છે. ઉપલાં સઘળાં માહેલાં એક અથવા વધારે અથવા તો સામટાં ખેંચાણોથી પારસી કોમના જુદી જુદી પ્રકૃતિના માણસો આવા એક મેળાવડામાં ભાગ લેવાને બહાર પડે એમાં નવાઇ નથી. પણ માત્ર તેટલાં ઉપરથીજ તેમાં ભાગ લેનારાંએ અન્નફળશાકના ખોરાકના હિમાયતી થઇ ગયા છે એમ કોઇ દાવો કરતું નથી, અને કરે તો વાજબી પણ નથી.

આવા મેળાવડાઓ ઉભા કરનારાઓનો હેતુ.

આવા મેળાવડાઓ ઉભા કરનારાઓનો મુખ્ય હેતુ તો આપણી કોમ માં હાલમાં કાઇક મંદ પડી જતી ધાર્મીક લાગણીઓને વધારે જોરથી જાગૃત કરવાનો છે, અને એ હેતુ પાર પાડવાને બીજાં ઘણાએક સાધનો ભેગો અન્નફળશાકનો નિર્દોષ ખોરાક પણ એક અગત્યનું સાધન છે, એમ તેમનુ ધારવું હોવાથી, આવા પ્રસંગોનો લાભ લઇ તેના ગુણદોષો તેની સામે રજુ કરવાને અને તેમ કરી તે ખોરાક તરફ તેનુ ધ્યાન ખેંચવાને, તેઓ તે તક ઉપાડી લે છે. બાકી અન્નફળશાકનો ખોરાકજ માત્ર માણસના સઘળા સદ્દગુણોનુ મૂળ છે, અથવા જેઓ માંસહારી છે તેઓ સઘળાં સદ્દગુણોમાં પછાત પડે છે, એવો મૂર્ખાઇ ભરેલો દાવો તેઓ તેને માટે કરતાજ નથી. પણ તે સાથે અન્નફળશાકનો ખોરાક આપણા સદ્દગુણો વિગેરે ભલી ખાસિયત ખીલવવામાં સાહય કરતા છે એમ જાહેર કરવાને તેઓ અચકાતા નથી. એટલે આવા મેળાવડાઓમાં અન્ન-

ફળશાકના ખોરાકને વજન આપવામાં આવે છે ખરૂં પણ તે તેની અમૂક હદમાંજ.

પારસી કોમમાં અન્નફળશાકના ખોરાક તરફ ફેલાતી જતી વલણનાં ચિહ્નો.

ગમે તે હોય, પણ આટલુ તો હાલમા નિશ્ચિત છે કે આજ પચાસ વર્ષ આગમચ અન્નફળશાકના ખોરાક તરફ જેટલા અભાવથી આપણી કોમમાં જોવામાં આવતું હતું, તેટલો અભાવ તેને માટે હાલ જોવામાં આવતો નથી. આવો કાંઇ સવાલ છે એમ પણ આગળ કોઇ કવચિતજ જાણતું હતું, ત્યારે હાલ ઘણે ઠેકાણે કાંઇ નહીતો ઉઘાડજેર તે વિષે વાદવિવાદ ચાલતો જોવામાં આવે છે. ફકત એ ખોરાક ઉપરજ પોતાની ખુશીથી ગુજરો કરતું આગળ જ્યારે આપણી કોમમાં કોઇ શોધ્યું જડવું મુસ્કેલ હતું ત્યારે હાલ તેવા એકની જગા ઉપર દજનો મળી આવશે. વળી હાલમાં એવા સંખ્યાબંધ માણસો આપણી કોમમાંથી મળી આવશે કે જેઓ પોતાના જાતી દાખલામાં હરકોઇ કારણથી તે અમલમાં મૂકવાને પાછાત પડતા હોવા છતાં તે ખોરાકની તરફેણ કરવાને બહાર પડશે. આ સઘળું દેખાડી આપે છે કે અન્નફળશાકના ખોરાકનો "પવન" આપણામાં ફેલાવા માંડવાની શરૂઆત તો થઇ ચૂકી છે, પછી તે માઠાંને કાજે ધારો કે ભલાંને કાજે.

અન્નફળશાકના ખોરાક વિષે તપાસ કરવાની જરૂર.

આવા સંજોગોમાં કોમના દરેક હિતકારી જનની ફરજ છે કે એક કે બીજી બાજુએ માત્ર તાસુબીથી દોરવાઇ નહી જતાં એ સવાલને સઘળી બાજુએથી ધીરજ, બારીકી અને સંભાળથી તપાસી અન્નફળશાકનો ખોરાક આપણી કોમને માટે નુકસાનકારક કે લાભકારક છે તેનું બરાબર તોલ કરી કોમને સીધે માર્ગે દોરવવાને પોતાનો બનતો હિસ્સો આપવો.

ખુલ્લાં મનની જરૂર.

પણ તેમ કરવા માટે ખુલ્લાં મનની ખાસ જરૂર છે. એ સવાલને માત્ર એકજ બાજુએથી નહી પણ અનેક બાજુએથી તપાસવાનો છે. એ ખોરાકથી આપણી શરીર શક્તિ ઉપર શી અસર થાય છે એટલુંજ માત્ર જોવાનું નથી, આપણી સ્વાદ શક્તિને તે કેટલો રૂચતો આવે છે તેજ માત્ર તપાસવાનું નથી, આપણા ધર્મનો તેને કાંઇ ટેકો છે કે નહી તેજ

માત્ર શેાધવાનું નથી, પણ એ સઘળાં ઉપરાંત આપણી નીતિ રીતી અને ખાસિયત ઉપર તેની કેવી અસર થાય છે અને આપણી વૃદ્ધિમાં તેથી કેવી મદદ મળે છે, તે સઘળું સામટું તપાસવાનું છે.

બાકી માંસને ખેારાક આપણે બાપદાદાથી ખાતા આવ્યા છીયે, આપણા પેહેલવાનેાનો તે ખાસ ખેારાક હતેા, આપણા ધર્મગુરૂએાનું તેા તે માનીતું પકવાન છે, એ તેા ખુદાએ આપણે માટે નિર્માણ કરી આપેલેા ખાસ ખેારાક છે, એવા માત્ર લક્ષ દેાડેલા વિચારથી, વગર અભ્યાસે, વગર વિચારે, વગર તપાસે, અન્નફળશાકના ખેારાકને રદ ગણવાથી અથવા તેા તે એક બાતડીપણું છે અને ગુનાહનું કામ છે એટલાજ માટે માંસનેા ખેારાક નુકસાનકારક છે એમ ધારી લેવાથી એ સવાલનેા ફડચેા થતેા નથી.

જો તપાસ કરતાં માલમ પડે કે હાલની વૈદક વિદ્વાનેા, આપણી માનસીક લાગણીનેા, આપણા ધર્મશીક્ષણની "સ્પીરિટનેા," માણસ જાતના ઘણા મેાટા ભાગના અનુભવનેા અને આપણી સામેના પ્રત્યક્ષ દાખલાએાનેા અન્નફળશાકના ખેારાકને ટેકેા છે, તેા પછી શરીર નબલું પડી જવાની ખેાટી બીકથી, આપણી આડે રસ્તે દેારવાઇ ગયલી સ્વાદની ઇદ્રિને પંપાળ્યા કરવાના હેતુથી, અથવા તેા એ ખેારાક અંગીકાર કરવામાં આડે આવતી આપણી મનની નબળાઇને લીધે તેને વગેાવવાથી, તેને નુકસાનકારક દેખાડવાની ઠાલી કેાશીશથી, તેનેા પ્રસાર થવામાં કદાચ થેાડીઘણી હરકત આવશે—પણ અટકાવતેા થવાનેા નથીજ.

ખેારાક લેવાની મૂલ મતલબ શી?

ખેારાક વિષેના સવાલને તપાસની કસેાટી ઉપર ચઢાવવાની સાથેજ જે સિદ્ધાંત આપણી સામે ખડું રહે છે તે એ છે કે, આપણે જીવીએ છીયે તે માત્ર ખેારાક ખાવાને માટે નહી, પણ આપણે જે ખેારાક લઇએ છીએ તે જીવવાને માટે છે; એટલે જેએાને એ સિદ્ધાંત કાંઇપણ કારણસર રૂચતું આવતું નહી હેાવાથી તેને ઉલટાવીને અમલ કરવા માગતા હેાય તેએાને માટે તેા એવેા કશેા સવાલજ હેાતેા નથી. તેએાની જીંદગીની નેમ જુદી છે એટલે તેએાને ખેારાકના ગુણ દેાષેાથી આપણા શરીર, ખાસિયત વિગેરે ઉપર થતી અસર સાથે નિસબત રહેતી નથી, તેમને તેા તેના સ્વાદ સાથે કામ છે, પણ જેએાની જીંદગીની નેમ તેથી ઉલટી છે, અને તેથી જેએા માત્ર જીંદગી ટકાવી રાખવાની મતલબને ખાતરજ ખાસ

ફરીને ખોરાક લે છે, તેઓને આ તપાસવાની પહેલાં જરૂર છે કે તેમની મતલબને માટે કયો ખોરાક વધારે અનુસરતો અને કાર્યસાધક છે.

આ દુનિયામાં જન્મ લેવાની મતલબ.

હવે આ તો દેખીતુંજ છે કે આ દુનિયામાં આપણે જે જન્મ લઇએ છીયે તે કાંઇ વગર કારણુ સર માત્ર સુખ દુઃખમાં દહાડા કહાડવા માટે નહી, માત્ર મોજમજાહને માટે નહી, પણ આપણી પોતાની વૃદ્ધિને માટે અને તે મારફતે કુલ જહાનની વૃદ્ધિમાં મદદ કરતા થવા માટે છે; પછી તે વૃદ્ધિ આ દુનિયામાં આવી અટકતી હોય કે બીજાઇ જહાનમાં લંબાતી હોય, એક જન્મમાં પૂરી થતી હોય કે અનેક જન્મોની તેને માટે જરૂર પડતી હોય. એટલે ખરૂં જોતાં આપણે જે ખોરાક લઇએ છીયે તે એવો હોવો જોઇએ કે તે માત્ર આપણી આ જીંદગી ટકાવી રાખવાને પૂરતો હોવા સાથે વૃદ્ધિમાં આગળ વધવાની આપણી જીંદગીની મુખ્ય નેમને સહાયકારક હોવો જોઇએ. અને આ પણ ખુલ્લું છે કે આપણી વૃદ્ધિમાં આ દુનિયાની આપણી માત્ર હસ્તિ કરતાં આપણી મનશક્તિ અને ખાસિયત વિગેરે ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, એટલે અમુક ખોરાકની અસર આપણા શરીર ઉપર કેવી થાય છે એટલુંજ માત્ર આપણને તપાસવાનું નથી, પણ સાથે આપણી મનશક્તિ અને ખાસિયત વિગેરે ઉપર પણ તે કેવી થાય છે તે ધ્યાનમાં લેવાનું છે.

શરીરના નીભાવને માટે ખોરાક કેવો જોઇએ?

આપણું દરરોજનું કામ કરવાને અને શરીર નીભાવવાને આપણે જે ખોરાક લઇએ છીયે તેને મુખ્ય કરીને બે ભાગ બજાવવા પડે છે; એક તો આપણા શરીરમાં ચાલી રહેલી ક્રિયા અને તેથી થતી હિલચાલને માટે જોઇતી ગરમી, એટલે શક્તિ આપવાનું કામ, અને બીજું તે ક્રિયા અને હિલચાલથી થતા આપણા શરીરની અંદરના ઘસારાની જગા પૂરી પાડવાનું અને શરીરની વધને પુગી વળવાનું કામ; એટલે જ્યાં સુધી આ બે પ્રકારની મતલબ પૂરી પાડનારાં તત્વો અમૂક ખોરાકમાં જેટલાં પ્રમાણમાં વધતાં ઓછાં રહે તેટલાં પ્રમાણમાં તે ખોરાક પુષ્ટિકારક અથવા તો તાકાતી આપનારો ગણાય. શરીરના આ બે જાતના ઉપયોગને માટે જરૂરનાં સઘળાં તત્વો દુધમાં જોઇતા પ્રમાણમાં મળી આવે છે, એટલે દુધ ખોરાક તરીકે સંપૂર્ણ છે. પણ પ્રાણી વર્ગમાંથી અથવા વનસ્પતિ વર્ગમાંથી મળી આવતી ખોરાકની બીજી કોઇપણ પ્રકારની વસ્તુમાં ઉપલા બે જાતના કામોને પુગી વળવાને

જોઇતાં સઘળાં તત્વો ઘટતા પ્રમાણમાં મળી આવતાં નથી—તેમના પ્રમાણમાં વધની કે ઓછી વધઘટ રહે છે—એટલે અમૂક જાતના ખોરાકમાં ખૂટતાં તત્વોની જગા પૂરવાને માટે તે ખૂટતાં તત્વો જે જાતના ખોરાકમાંથી વધારે પ્રમાણમાં મળી આવે છે તેમની સાથે તે મેળવવાથી તે મેળવણી ખોરાક તરીકે સંપૂર્ણ બનાવી શકાય છે. કોઇ ખોરાકમા ગરમી આપનારાં તત્વો વધારે જથ્થામાં હોય છે તો શરીરનો ઘસારો પુરનારા તત્વો ઓછા પ્રમાણમાં રહે છે—જેવા કે ચોખા, તો તેમાં પાછલા તત્વોની ખૂટ પૂરી પાડવાને બીજા પ્રકારનો ખોરાક, કે જેમા તે તત્વોનું પ્રમાણ વધારે જથ્થામા હોય છે—જેવો કે કઠોળ, તે બેની મેળવણી કીધાથી ધારેલો મતલબ અચ્છી રીતે પાર પડે છે.

માંસનો ખોરાક વધારે પુષ્ટિકારક છે એવો લોકોનો ભૂલ ભરેલો ખ્યાલ.

ગરમી અથવા શક્તિ આપનારાં તત્વો જેવાં કે "સ્તાર્ચ" ખાંડ વિગેરેનું પ્રમાણ વનસ્પતિ વર્ગમાંથી મળી આવતા ખોરાકમાં માંસના ખોરાક કરતાં સાધારણ રીતે વધારે રહે છે, એટલે આપણા શરીરના ઉપયોગને માટે તેવાં તત્વો પુરાં પાડવાને એ ખોરાક પૂરતી રીતે લાયક ગણાય છે, એટલે તેના સંબંધમાં તો વનસ્પતિ ખોરાક માટે કશો સવાલજ રહેતો નથી.

પણ સાધારણ રીતે લોકોમાં એવોજ કાંઇક ખ્યાલ છે કે પુષ્ટિ આપનારા એટલે આપણા શરીરનો ઘસારો પુરનાર અને સ્નાયુંઓ (muscles) ને ટકાવી રાખી તેની વધને પુર્ણ વળવાને જોઇતાં તત્વો જેને અંગ્રેજીમાં "પ્રોટીડસ" (proteids) કહે છે તે વનસ્પતિ ખોરાક કરતાં માસના ખોરાકમાં વધારે પ્રમાણમાં રહે છે, એટલે તે મતલબને માટે માસનો ખોરાક શ્રેષ્ટ ગણવામાં આવે છે. પણ તે વિચાર ભૂલ ભરેલો છે. તેવાં તત્વો વનસ્પતિ વર્ગમાંથી મળી આવતા ખોરાકમાં પણ જેટલા જોઇએ એટલા પ્રમાણમાં મળી આવે છે એમ સામેના પાના ઉપરના કોઠા ઉપરથી સહજ જણાઇ આવે છે.

ખોરાક તરીકે વપરાતી કેટલીક વસ્તુઓમાં મળી આવતાં પૈષ્ટિક તત્વો (proteids) નું પ્રમાણ.

વનસ્પતિ વર્ગમાંથી મળી આવતી ખોરાકની વસ્તુઓ.	પૈષ્ટિક તત્વો (proteids) નું પ્રમાણ	પ્રાણી વર્ગમાંથી મળી આવતી ખોરાકની વસ્તુઓ.	પૈષ્ટિક તત્વો (proteids) નું પ્રમાણ
વજન એક આંઉસ.	વજન ગ્રેન	વજન એક આંઉસ.	વજન ગ્રેન
પ્રુન્સ … … …	૯	બીફ, ચરબી વગરનું… …	૮૬
સૂકી દરાખ … …	૯	,, ચરબી સાથનું… …	૬૮
પટેટા … … …	૧૦	મતન … … …	૮૬
કેળાં … … …	૧૮	,, ચૅાપ (ચરબી વગરના) …	૪૧
લીલા વટાણા … …	૨૭	,, ,, (ચરબી સાથનાં) …	૩૨
સૂકુ કોપરું … …	૨૭	મરગી … … …	૮૦
અંજીર … … …	૨૭	કબુટર અને હોલા … …	૮૬
ખજૂર … … …	૨૭	કાલુ માછલી … …	૨૭
ચોખા … … …	૩૨	મૅકૅરલ ,, … …	૮૦
મેડાનું પાંઉ (white bread).	૩૨	સામન ,, … … …	૯૬
મકાઇ … … …	૪૦		
ઘઉંની રોટી (whole meal bread) … …	૫૦	ઇંડુ (એક) … …	૧૦૦
		પનીર … … …	૧૬૨
મૅકૅરોની (સેવ) … …	૫૫	તાજું દુધ (એક બ્રેકફાસ્ટ કપ)…	૧૩૫
અખરોત … … …	૫૫	નોટ—પ્રોફેસર ચર્ચના કહેવા પ્રમાણે માછલીને માટે દેખાડેલા પૈષ્ટિક તત્વોના પ્રમાણમાં કાંઇક અતિશયોકિત છે.	
છલેલા ઘઉં … …	૫૫		
ઓટ મીલ … …	૮૦		
સૂકા વટાણા … …	૧૦૦		
બદામ … … …	૧૦૬		
ભોંયસીંગ … …	૧૦૬		
મસૂર … … …	૧૦૬		

મી. એ. ડબ્લ્યુ. ડનકનની "Chemistry of Food," પ્રોફેસર ચર્ચની "Food," અને ડા. જે. એચ કૅલૉગની "Science in the Kitchen" નામની ચોપડીઓમાંથી ઉપજાવી કહાડી ઉપલો કોઠો "Science in the Daily Meal" નામના ચોપાનિયામાં આપવામાં આવ્યો છે, અને તેમાંથી તે અત્રે ઉતારી લેવામાં આવ્યો છે.

પુષ્ટિકારક ખોરાક તરીકે વનસ્પતિ ખોરાકનું ચઢિયાતાપણું.

ઉપલા કોઠા ઉપરથી સહજ જણાઇ આવે છે કે પુષ્ટિ આપનારાં તત્વોમાં વનસ્પતિ વર્ગની પેદાયશો પ્રાણી વર્ગની પેદાયશથી કાંઇ ખાંડી જાય એમ નથી. એટલે માત્ર ઉપલાં તત્વોને ખાતરજ માંસના ખોરાકને વનસ્પતિ વર્ગમાંથી મળી આવતા ખોરાક ઉપર ખાસ સરસાઇ આપવાની કશી જરૂર માલમ પડતી નથી.

પ્રાણી વર્ગમાંથી મળી આવતાં સઘળાં પુષ્ટિકારક તત્વોનું મૂળ વનસ્પતિ વર્ગમાંથીજ છે. વનસ્પતિ પેદાયશોજ તે તૈયાર કરે છે અને પ્રાણી વર્ગ તે સીધી કે આડકતરા રીતે તેમાથીજ મેળવે છે—પ્રાણી વર્ગની મારફતે તે તૈયાર થતાં નથી. એટલે વનસ્પતિ ખેરાક લીધાથી તેમાં સમાઇ રહેલાં આ પુષ્ટિકારક તત્વો સ્વચ્છ રૂપે મળે છે, જ્યારે માંસના ખોરાક મારફતે જાનવરના શરીરમાં વપરાઇને પછી કાંઇક અશુદ્ધ હાલતમાં તે આપણને મળે છે. અને વપરાયલી કરતાં એક નવી વસ્તુ વધારે સારી તો ખરી.

વળી ખોરાક તરીકે ઉપયોગમાં આવતા હરેક પ્રકારના અનાજ અને બીજોમાં સમાઇ રહેલી જીવન શક્તિ વૃદ્ધિ તરફ જતી છે તે તો તેમને રોપવાથી નવા છોડવા અને ઝાડોના ઉગી નિકળવા ઉપરથી માલમ પડી આવે છે; જ્યારે માસના ખોરાકમાં સમાયલી જીવન શક્તિ નાશ તરફ ઢળતી છે તે તેવી વસ્તુઓના ટુંક વખતમાં કોહવા માંડવા ઉપરથી અને તેમાંથી તેવો બીજો નવો જીવ પેદા થવાની અશકયતા ઉપરથી ખુલ્લું થાય છે. આ કારણને લીધે પણ અનાજ, મેવા વીગેરેમાં મળી આવતા પુષ્ટિકારક તત્વો માંસના ખોરાકમાં મળી આવતાં તેવાં તત્વો કરતાં વધારે ગુણકારક હોવાં જોઇએ એમાં સંદેહ નથી. અને જો વાચા વગરના લાખો નિર્દોષ પ્રાણીઓની કતલ ચલાવવા વગર જોઇતી ચીજો વધારે સારી અને સ્વચ્છ મળી આવતી હોય તો તે પડતી મૂકીને જાણી જોઇને ઉતરતા પ્રકારનો ખોરાક પસંદ કરવામાં શરીર શક્તિના બાબમાં તો કશો લાભ નથી.

વળી આ તો ખુલ્લુજ છે, કે માત્ર એકલા માંસના ખોરાક ઉપર કોઇ લાંબો વખત સુધી ટકી શકે અને તંદરોસ્તી જાળવી શકે એમ નથી. જ્યારે ગુજરાનને માટે વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર ચાલુ આધાર રાખવાથી શરીરને નીભાવવાને કશી હરકત નડતી નથી.

ઉપલી સઘલી વિગતો ધ્યાનમાં લેતાં વૈદક વિદ્યામાં પ્રવીણ એવા ઘણા વૈદોને પણ આખેરે આજ અનુમાન ઉપર આવવું પડયું છે કે શરીરના નીભાવને માટે માંસનો ખોરાક ઉત્તમ છે એમ ધારવું એ ખચીતજ ભૂલભરેલુ છે.

આ સવાલના સંબંધમાં ઈંગ્રેજીમાં અનેક પ્રકારના પુસ્તકો લખાયલાં છે અને તે માહેલાં ઘણાંકો તો વૈદક મંડળમાં આગેવાન ગણાતા ડાકટરોને હાથે, એટલે એ વિદ્વાનોની દલીલો શી છે તે જાણવાને કાંઇ મુસ્કેલ નથી. ખરૂં છે કે સઘળાંઓને એ સઘળું વાંચવાની જોગવાઇ હોતી નથી, પણ "Vegetarian versus Meat Diet" નામનુ એક ચોપાન્યુ જે ભાઇ દાદાભાઇ ધનજીભાઇ જસાવાળાએ થોડુંક થયું ઈંગ્રેજીમાં બાહેર પાડયું છે, અને જેમાં એ સવાલને લગતી ઘણીએક બાબતોનો ટુંકમાં જાણવાજોગ સંગ્રહ કીધેલો છે, તેનો તેવા વાંચનારાઓને હવાલો સોંપી આ પ્રસંગે તેવાં કેટલાંક અગત્યના મતો ટાંકેલાં આપણી મતલબને માટે પૂરતાં થઇ પડશે.

વનસ્પતિ ખોરાકની તરફેણમાં કેટલાક વિદ્વાનોના મત.

"It is a vulgar error to regard meat in any form as necessary to life. All that is necessary to the human body can be supplied by the vegetable kingdom. . . The vegetarian can extract from his food all the principles necessary for the growth and the support of the body, as well as for the production of heat and force. It must be admitted as a fact beyond all question that some persons are stronger and more healthy who live on that food. I know how much of the prevailing meat diet is not merely a wasteful extravagance, but a source of serious evil to the consumer."

SIR HENRY THOMPSON, M.D., F.R.C.S.

"કોઇપણ પ્રકારે માંસનો ખોરાક જરૂરનો છે એમ ધારવું એ અણઘડ ભૂલ છે. માણસના શરીરને માટે જે જરૂરનું છે તે સઘળું વનસપતિ વર્ગમાંથી મેળવી શકાય છે. . . . પોતાના શરીરની વૃદ્ધિ અને પુષ્ટિને માટે, તેમજ ગરમી અને શક્તિ પેદા કરવાને માટે જોઇતાં સઘળાં તત્વો વનસ્પતિ ખોરાક ખાનાર પોતાના ખોરાકમાંથી મેળવી શકે છે. તે ખોરાક ઉપર ગુજરો કરનારાઓમાના કેટલાક વધારે જોરાવર અને વધારે તનદરોસ્ત છે એ કાંઇપણ સવાલ વિનાની ખરી બીના તો સ્વિકારવીજ જોઇએ. ચાલુ માંસના ખોરાક માહેલું કેટલું માત્ર ફોકટનું ઉડાઉપણુંજ નહીં પણ ગંભીર ખરાબીનું મૂળ છે તે હું જાણું છુ"

સર હેન્રી થોમસન, એમ.ડી., ઍફ.આર.સી.એસ.

"It must be honestly admitted that weight by weight vegetable substance, when carefully selected, possesses the most striking advantages over animal food in nutritious value. . . . I should like to see a vegetarian and fruit living plan put into general use, and I believe it will be."

SIR BENJAMIN WARD RICHARDSON, F.R.S., M.D.

"આટલું તો વાજબીની રાહે કબૂલ કરવું જોઇએ કે સંભાળથી ચુંટી કહાડેલો વનસ્પતિ પદાર્થ તેના જેટલાજ વજનના માંસના ખોરાક કરતાં પુષ્ટિ આપવાની બાબતમાં ઘણું ધ્યાન ખેંચવાજોગ લાભો ધરાવે છે. . . . વનસ્પતિ ખોરાક અને ફળ ઉપર ગુજારો કરવાની ગોઠવણ સામાન્ય રીતે અમલમાં મૂકાયલી જોવાને હું ખુશી થઇશ, અને હું ધારૂં છું કે તે અમલમાં મૂકાશેજ."

સર બેનજામીન વૉર્ડ રીચર્ડસન, એફ.આર.એસ., એમ ડી.

"Animal diet is not essential to man."

LORD PLAYFAIR, C.B.

"માંસનો ખોરાક માણસને માટે જરૂરનો નથી."

લૉર્ડ પ્લેફેર, સી.બી.

"Chemistry is not antagonistic to vegetarianism, any more than biology is. Flesh-food is certainly not necessary to supply the nitrogenous products required for the repair of tissues, therefore a well-selected diet from the vegetable kingdom is perfectly right, from the chemical point of view, for the nutrition of men."

DR. F. G. SYKES, B.SC., *Medical Official for St. Pancras.*

"જેમ જીવન વિદ્યા વનસ્પતિ ખોરાકની વિરુદ્ધ નથી તેમ રસાયણ શાસ્ત્ર પણ નથી. આપણા શરીરનાં જુદાં જુદાં તંતુઓના ઘસારાની ખાધ પૂરી પાડવાને માસનો ખોરાક ખચીત કરીને જરૂરનો તો નથી તેટલા માટે વનસ્પતિ વર્ગમાંથી સારી રીતે ચુંટી કહાડેલો ખોરાક રસાયણ શાસ્ત્રની નજરે જોતાં માણસના ગુજારાને માટે સંપૂર્ણ રીતે બરહક છે."

ડા૦ એફ. જે. સાઇકસ, બી.એસ.સી.,
સેંટ પૅનક્રાસનો મેડીકલ ઓફીસીયલ.

DR. ALEXANDER HAIG, F.R.C.P., the leading physician of one of the great London Hospitals, writes :—

"That it is easily possible to sustain life on the products of the vegetable kingdom needs no demonstration

for physiologists, even if the majority of the human race were not constantly engaged in demonstrating it; and my researches show, not only that it is possible, but that it is infinitely preferable in every way, and produces superior powers both of mind and body."

લંડનની મોટી હૉસ્પીટલો માહેલી એકનો આગેવાન ફિઝીશીયન ડા૦ અલેકઝાંડર હેગ, એફ.આર.સી.પી, લખે છે કે:—

"જો માણસ જાતનો મોટો ભાગ તે દેખાડી આપવાને ચાલુ રોકાયલો નહી હતે, તોપણ વનસ્પતિ વર્ગની પેદાયશોથી જીંદગી ટકાવી રાખવાનુ સહેલ છે એમ 'ફિજીઓલોજીસ્ટો'ને દેખાડી આપવાની કશી જરૂર નથી. અને મારી શોધખોળો દેખાડી આપે છે કે તેમ માત્ર બની શકે છે એટલુજ નહી પણ તે દરેક રીતે અતીશય પસંદ કરવાજોગ છે, અને તે મન અને શરીરની ચઢિયાતી શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે"

"It is a well-known fact that cereals as articles of daily food hold a high place in the human economy; they contain constituents amply sufficient to sustain life in its highest form. If the value of cereal food products were better known it would be a good thing for the race. Nations live and thrive upon them alone, and it has been fully demonstrated that meat is not a necessity."

The Dean of the Faculty of Jefferson Medical College (of Philadelphia).

"આતો સારી પેઠે જણાયલી બાબત છે કે માણસના બાબમાં રોજના ખોરાક તરીકે અન્ન ઉંચી જગા લે છે. ઉચામાં ઉંચા આકારમાં જીંદગીને ટકાવી રાખવાને જોઇતાં પૂરતાં તત્વો તેનામાં સમાયલાં છે. જો અન્નના ગુણો વધારે સારી રીતે જણાયલા હોય તો પ્રજાના હકમાં તે વધારે ઠીક થઇ પડે. ઘણીએક પ્રજાઓ માત્ર તેની ઉપરજ ગુજારો કરે છે. અને આટલું પૂરતી રીતે દેખાડી આપવામાં આવ્યું છે કે માંસનો ખોરાક કાંઇ જરૂરનો નથી."

ફિલાડેલ્ફીઆની જેફરસન મૅડીકલ કૉલૅજના "ડીન ઑાવ ધ ફૅકલટિ"

"I have no belief that a man is better physically or mentally for taking flesh food."

DR. FRANCIS VACHER, F.R.C.S., F.C.S.

"માંસનો ખોરાક લીધાથી એક માણસ મન અથવા તન શક્તિમાં વધારે ચઢે છે એ હું માનતો નથી."

ડા૦ ફ્રાન્સીસ વાચર, એફ.આર.સી.એસ., એફ.સી.એસ.

"There is ample and unexceptional evidence that where neither milk nor any of its preparations is in ordinary use a regimen consisting of bread, fruits and herbs is quite adequate to the wants of a population subsisting by severe and constant toil."

DR. W. B. CARPENTER, C.B., F.R.S.

"જો દુધ અથવા તો તેમાંથી નીકળતો કોઇપણ પદાર્થ ચાલુ વપરાસમાં આવતો નહી હોય, તો પણ ચાલુ અને સખ્ત મહેનતથી ગુજારો કરતી પ્રજાને માટે રોટી, ફળ અને ભાજીપાલાનો ખોરાક તેની જોઇતી જરૂરીઆતોને માટે પૂરતો છે, એમ દેખાડી આપવાને પૂરતી અને કાંઇપણ શક વગરની સાબીતીઓ છે."

ડા૦ ડબ્લ્યુ. બી. કારપેન્ટર, સી.બી., એફ.આર.એસ.

આ ઉપરથી કાંઇ નહી તો આટલું તો સાબીત થાય છે કે શરીરને પુષ્ટિ આપવાના કામને માટે અન્નફળશાકનો ખોરાક માંસના ખોરાક કરતાં શ્રેષ્ટ નહી તો તેનાથી ઉતરતો તો નથીજ. એટલે, પુષ્ટિ આપવાની બાબતમાં માંસનો ખોરાક ચઢિયાતો છે એવો દાવો વજુદ વગરનો છે.

માંસનો ખોરાક ઘણાક દરદોનું મૂળ છે એવું વિદ્વાનોનું મત.

માંસનો ખોરાક પુષ્ટિ આપવાની બાબતમાં અન્નફળશાકના ખોરાક ઉપર કોઇ પણ પ્રકારે સરસાઇ ભોગવતો નથી તે તો આપણે ઉપર જોઇ ગયા, પણ એ વિષે કેટલાક વિદ્વાન ડૉક્ટરો વિગેરેનું તો આગળ વધીને એવું કહેવું છે કે માંસનો ખોરાક ઘણાક દુઃખ દરદોનું મૂળ છે. અને આતો દેખીતુજ છે કે માંસહારી પ્રજાઓમાં જે પ્રકારના દુઃખ દરદો પસરેલાં હોય છે તેવા પ્રકારના અને તે પ્રમાણમાં વનસ્પતિ અહાર કરનારી પ્રજાઓમાં તે ફેલાયલાં જોવામાં આવતા નથી. જેમ ખોરાક સાદો અને હલકો તેમ દુઃખ દરદોનુ પ્રમાણુ ઓછું એ તો ખુલ્લુજ છે. દુઃખ દરદોનાં સંબંધમાં માંસના ખોરાકથી શરીર ઉપર કેવી અસર થાય છે તે હવે આપણે જોઇએ :—

"Flesh is an unnatural food, and therefore tends to create functional disturbances. As it is taken in modern civilizations, it is infected with such terrible diseases (readily communicable to man), as cancer, consumption, fever, intestinal worms, &c., to an enormous extent.

There is little need to wonder that flesh-eating is one of the most serious causes of the diseases that carry off ninety-nine out of every hundred people that are born."

DR. JOSIAH OLDFIELD, M.S.C.S., L.R.C.P.

"માંસ એ અકુદરતી ખોરાક છે એટલે તે શરીરમાં ચાલી રહેલી ક્રિયાઓના કામમાં હરકત કરવા તરફની વલણુ લે છે. જે હાલતમાં તે હાલની સુધરેલી પ્રજાઓમાં લેવામાં આવે છે, તે હાલતમાં તે ખોરાકમાં ભયંકર દરદો (જે માણસ જાતને સેહલાઇથી લાગુ પાડી શકાય છે,) જેવાં કે પાઠાં, ખહી, તાવ, આંતરડાંના કરમો વિગેરેનો ચેપ લાગેલો હોય છે. એટલે પછી જે રોગો થી સેંકડે નવાણું ટકા માણુસો મરણુ પામે છે તે રોગોના મૂળોનું એ ખોરાક ઘણું ગંભીર કારણુ છે એમા અજાએબ થવાની કશી જરૂર નથી.

ડા૦ જોશીયા ઓલ્ડફિલ્ડ, એમ.એસ.સી.એસ., એલ.આર.સી.પી.

[ડા૦ ઓલ્ફીલ્ડ બ્રોમલી ખાતે લેડી માર્ગરેટ હોસ્પીટલના વડા તબીબ છે, અને તે હોસ્પીટલમાં કોઇ પણ જાતનાં માંસના ખોરાક વગર દરદીઓને સારા કરવામાં આવે છે.]

"Any attempt to teach mankind that beef and beer are not necessary for health and efficiency must be good, and must tend to thrift and happiness; and as this goes on I believe we shall hear less of gout, Bright's disease, and trouble with the liver and the kidneys in the former, and less of brutality and wife-beating and murder in the latter. I believe that the tendency is towards vegetarian diet, that it will be recognised as fit and proper, and that the time is not far distant when the idea of animal food will be found revolting to civilized man."

SIR EDWARD SAUNDERS.

"માંસ મદિરાનો ખોરાક આરોગ્યતા અને સારી હાલતને માટે જરૂરનો નથી એવું માણુસ જાતના ધ્યાન ઉપર લાવવાની કાંઇ પણુ કોશીશ સારીજ છે, અને તે કરકસર અને સુખ તરફ ઢળવીજ જોઇએ; અને તે જેમ આગળ વધતી જશે તેમ મારૂં માનવું છે કે આગલી બાબતમાં નજલો, 'બ્રાઇટસ ડીસીઝ,' અને કલેજાં અને ગુરદાનાં રોગો વિષે, અને પાછલી બાબતમાં હેવાનિયતપણું, સ્ત્રીની મારફાડ અને ખુન વિષે આપણે થોડું સાંભળશું. મારૂં માનવું છે કે હાલની વલણુ વનસ્પતિ ખોરાક તરફ છે, તે માફક આવતો

અને લાયક ખોરાક ગણાશે, અને વખત હવે છેટે નથી કે જ્યારે માંસના ખોરાકનો ખ્યાલજ સુધરેલા માણસને કંપારી છૂટે એવો થઇ પડશે."

સર એડવર્ડ સૉન્ડર્સ.

" The flesh and secretions of animals affected with carbuncular diseases analogous to anthrax, are so poisonous that those who eat the product of them are apt to suffer severely—the disease taking the form either of inflammation of the digestive canal, or of an eruption of one or more carbuncles."

SIR ROBERT CHRISTISON, M.D.

"'એનથ્રેક્ષ'ને મળતા આવતા રોગોથી પીડાતાં પ્રાણીઓનું માંસ અને તેમાંથી બાહેર પડતો પદાર્થ એટલો બધો તો ઝેરી હોય છે, કે તેવું માસ ખાનારાઓને સખ્ત ખમવું પડે છે. તેમાંથી ઉભરી આવતું દરદ યાતો જરપત કરનારી નળીના સોજાનું રૂપ લે છે અથવા તો એક અથવા વધારે ઝેરી ગુંમડાંઓ તેથી ઉભરી આવે છે."

સર રોબર્ટ ક્રિસ્ટીસન, એમ.ડી.

" Animal meat may directly engender many painful and loathsome diseases. Scrofula itself, that fecund source of suffering and death, not improbably owes its origin to flesh-eating habits."

DR. ANNA KINGSFORD.

"માંસનો ખોરાક પીડાકારી અને કમકમાટ ઉપજાવે એવા ઘણા રોગો સીધી રીતે ઉપજાવી શકે છે. ખુદ 'સ્ક્રોફ્યુલા' (Scrofula) જે દુઃખ અને મોતનું ફળવંત મૂળ છે તે માંસ ખાવાની રસમને ઘણું કરીને આભારી છે."

ડા૰ એના કીંગ્સફૉર્ડ.

" One-fifth of the total amount of meat consumed is derived from animals killed in a state of malignant disease."

PROFESSOR GAMGEE.

"ખોરાક તરીકે વપરાતાં માસનો એક પંચમાંશ ભાગ ઘણા ખરાબ જાતના રોગોથી પીડાતા પ્રાણીઓને કાપીને મેળવવામાં આવે છે."

પ્રોફેસર ગૅમગી.

પ્રોફેસર એ. વીન્ટર બ્લાઇથ, એફ.આર.સી.એસ., લખે છે કે:—

"ફેફસાનાં ઘણાં આગળ વધેલાં દરદોવાળાં પ્રાણીઓનાં માંસમાં અને સાધારણ માંસમાં સાદી આંખે કશો તફાવત માલમ પડતો નથી."

અને આપણા કસાઇ ખાનાઓમાં તો સાદી આંખનો પણ જેવો જોઇયે એવો ઉપયોગ થતો હોય એમ નથી, એટલે રોગીષ્ટ માંસ ખાવા લાયક તરીકે કેટલું પસાર થઇ જતું હશે તેનો આપણે ખ્યાલ કરી શકીએ છીયે.

"It is interesting to note that scientific men all over the world are awakening to the fact that the flesh of animals as food is not a pure nutriment, but is mixed with poisonous substances, excrementitious in character, which are the natural results of animal life. The vegetable stores up energy. It is from the vegetable world—the coal and the wood—that the energy is derived which runs our steam engines, pulls our trains, drives our steamships, and does the work of civilization. It is from the vegetable world that all animals, directly or indirectly, derive the energy which is manifested by animal life through muscular and mental work. The vegetable builds up; the animal tears down. The vegetable stores up energy; the animal expends energy. Various waste and poisonous products result from the manifestation of energy, whether by the locomotive or the animal. The working tissues of the animal are enabled to continue their activity only by the fact that they are continually washed clean by the blood, a never-ceasing stream flowing through and about them, carrying away the poisonous products resulting from their work as rapidly as they are formed. The venous blood owes its character to these poisons, which are removed by the kidneys, lungs, skin and bowels. The flesh of a dead animal contains a great quantity of these poisons, the elimination of which ceases at the instant of death, although their formation continues for some time after death. An eminent French surgeon recently remarked that 'beaf-tea is a veritable solution of poisons.' Intelli-

gent physicians everywhere are coming to recognize these facts, and to make a practical application of them."

DR. J. H. KELLOGG.

"પ્રાણીઓનુ માંસ એ સ્વચ્છ શક્તિ આપનારો ખોરાક નથી, પણ તે ઝેરી પદાર્થો જે શરીરમાંથી રદ થઇ બાહેર નીકળી જવાને લાયક થઇ રહેલા હોય છે, અને જે પ્રાણીની જીંદગીના કુદરતી પરિણામો છે, તે સાથે ભેલાયલો છે એ વિષે સારી દુનિયાના વિદ્વાંનો જાગૃત થવા લાગ્યા છે એ એક ધ્યાન ખેંચવા જોગ બનાવ છે. વનસ્પતિ પેદાયશ શક્તિ ભરી રાખે છે. જે શક્તિથી આપણા એન્જીનો દોડે છે, ત્રેનો ખેંચાય છે, સ્ટીમરો હંકરાય છે અને આપણા સુધારાનું કામ ચાલે છે. તે શકિત—કોલસો અને લાકડાં—એ વનસ્પતિ વર્ગમાંથીજ મળી આવે છે, સ્નાયુ અને મન શકિતના કામોની જે શકિત પ્રાણી જીંદગીમાં પ્રગટે છે તે સઘળી સીધી અથવા આડકતરી રીતે વનસ્પતિ દુનિયાંમાંથી મેળવી શકાય છે. શકિતના પ્રગટવાની સાથે—પછી તે વરાળ યંત્રથી હોય કે પ્રાણી મારફતે હોય—અમુક રદ થયલી અને ઝેરી બનાવટો નીકળે છે. પ્રાણીના ચાલુ કામ કરતાં માંસના તંતુઓ જે કામ કરી શકે છે તે તેની આરપાર અને આસપાસ વગર અટકતે ચાલુ રહેલો લોહીનો ઝરો કે જે તેમની વચ્ચે ચાલી રહેલી ક્રિયાથી ઉપજતી ઝેરી બનાવટો ઉત્પન્ન થતાંને વાર બાહેર કહાડી નાંખે છે અને તેમને ધોઇને સાફ કરતો રહે છે, તેને લીધે છે. આ ઝેરી પદાર્થો કે જે નસોના લોહીને કાલો રંગ આપે છે તેમને ગુરદા, ફેફસાં, ચામડી અને આતરડાં બાહેર કહાડી નાંખે છે. એક મરણ પામેલાં પ્રાણીના માંસમાં આ ઝેરી પદાર્થનો મોટો જથ્થો રહે છે કે જેનું બાહેર નીકળી જવું મરણ ઘડીએ અટકી જાય છે, જોકે મરણ પછી કેટલોક વખત સૂધી તો તે બનતા ચાલુજ રહે છે. એક પ્રસિદ્ધ ફ્રેન્ચ સરજને થોડા વખત ઉપર જાહેર કીધું હતું કે બીફ્-ટી (ગાયના માંસનો સેરવો) એ ઝેરોનો ખરેખરો ઉકાળો છે. સઘલે ઠેકાણે સમજદાર ડાકટરો આ બીના સમજવા અને અમલમા મૂકવા લાગ્યા છે." ડા. જે. એચ. કેલૉગ.

ડાકટરોનાં ઉપલાં મતો ઉપરથી ઉપજતો સાર.

આ પ્રમાણે ત્યારે ખુદ ડાકટરોના મત ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીયે કે માંસનો ખોરાક શકિત આપવા માટે એકલો ખોરાક નથી, તેમજ તે કાંઇ ખાસ ગુણ કરતા પણ નથી, એટલુજ નહી પણ સામો તે નુકશાન કરતા છે.

પણ ડાકટરોના ઉપર ટાંકેલાં મતોની સામે આ વાંધો લાવી શકાય છે કે એવા વીરૂદ્ધ મતોની સામે માંસના ખોરાકની તરફેણમાં કાંઇ સંખ્યાબંધ ડાકટરો છે તેનું કેમ? એ બે વર્ગમાંથી કોણનું માનવું?

"એક્‌સપર્ટો"ની સત્તાનો સવાલ.

ખરી વાત છે કે માંસના ખોરાકની તરફેણમાં હજી ડાકટરોનો મોટો ભાગ છે. પણ તેમના સંબંધમાં આટલું ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે તેઓમાંનો મોટો ભાગ આપણા જેવાજ સાધારણ માણસોનો છે, પછી તેઓએ અમૂક બાબદની પરિક્ષા પસાર કીધી હોય તો શું થયું. અને માણસની સાધારણ ખાસિયત એ છે કે બનતાં સુધી જે કાંઇ સાંભળવામાં અને શીખવવામાં આવ્યું હોય તેને અનુસરીને જે કાંઇ કરતા આવ્યા હોઇએ તે પ્રમાણે એકજ ધરેડે ગાડું ગબડાવ્યા જવું. એટલે તેજ પ્રમાણે ડાકટરોનો મોટો ભાગ પણ ચાલતી આવેલી રૂઢિને વળગી રહે છે. તેઓમાં પણ કાંઇ નવી બાબતની શરૂઆત કોઇ છુટા છવાયાઓ કરે છે. એટલે પેહલાંતો તેમના કહેવા ઉપર કાંઇ નહી જેવું લક્ષ આપવામાં આવે છે, અને તેમને હસી કહાડવામાં આવે છે. પણ ધીમે ધીમે તે વિચારોનો જેમ જેમ ફેલાવો થવા માડે છે, તેમ તેમ તેની ઉપર વધારે અને વધારે ધ્યાન અપાતું રહી તે ઉપર વાદવિવાદ અને નુકતેચિની થવા માડે છે. એ પ્રમાણે તે ધીમે ધીમે પગ પેસારો કરી આગળ વધે છે, અને પછી એક બે ઓલાદમા તો તે જાણે હમેશની ચાલુ બાબત હોય અને તે વિષે કશો શક સંદેહ નહીં હોય એમ દરેક જણ કાંઇ પણ તકરાર વગર તે સ્વિકારે છે. માસ વિરુદ્ધ વનસ્પતિ ખોરાકની તકરાર હાલ પહેલા તબક્કા ઉપર છે એટલે વૈદક વર્ગના માત્ર તેવા થોડાકોજ કે જેઓ તેના ઉપર ધ્યાન આપવાનુ જરૂરનુ જોય છે, તેમનોજ તેને ટેકો મળે એતો ખુલ્લુજ છે. એટલે અહીં પણ આપણને તરફેણ અને વિરુદ્ધ મત ધરાવનારાઓની સંખ્યા ઉપર આધાર રાખવાનો નથી, પણ તેઓ તેને માટે શું અને કેવી દલીલો અને દાખલાઓ રજુ કરે છે તે ધ્યાનમાં લેવાનું છે. વળી આતો ખુલ્લુજ છે કે વૈદક મંડળના જેઓ એ બાબતમાં કાંઇ પણ ઉંડાણથી ઉતર્યા છે તેઓ વધતા ઓછા પ્રમાણમાં વનસ્પતિ ખોરાકનીજ તરફેણમાં ઢળતા જતા જોવામાં આવે છે. ખરી વાત છે કે જેઓને બોહલી આહકોની રોકાણને લીધે ઘડીની ફુરસદ નહીં, તેમજ જેઓને પોતાનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવાનું અને વાંચણ સાથે માથા દુખણ કરવાનું પસંદ નહી, તેવા ડાકટરો તો પોતાના વખતમાં કૉલેજમાં શીક્ષણ મળ્યું હોય તેને આધારે અને કુમકે ગાડું ગબડાવયા જાય છે. એટલે તેવાઓનું મત જેઓએ એ બાબતનો ખાસ અભ્યાસ કીધો હોય તેઓ કરતાં વધારે ઓછું વજન ધરાવતું હોવુંજ જોઇએ.

વળી જો કે આપણા ડાકટરોનો મોટો ભાગ હજી માંસના ખોરાકની તરફેણમાં જોવામાં આવે છે, તોપણ તે તેઓ કેટલે દરજજે અમલમાં મૂકે છે તે તપાસવાને માટે દૂર જવું પડે એમ નથી. આગળ જ્યારે ગોસ્તનો કે મરગીનો "સુપ" દરેક મંદવાડમાં શકિત આપનારા ખોરાક તરીકેની ડાકટરોની મુખ્ય થાપણ હતી, ત્યારે હાલ એવા એક નહીં પણ ડઝન દાખલાઓમાં માત્ર દુધનો ખોરાક આપવાનુ ફરમાવવામાં આવે છે.

વનસ્પતિ ખોરાક કાંઇપણ ખામી વગરનો છે એ દાવો પણ વાજબી નથી.

જે ડાકટરોએ એ બાબત ઉપર ખાસ ધ્યાન આપ્યું છે, તેઓના મોટા ભાગનુ મત માંસનાં ખોરાકની વિરૂદ્ધ જાય છે ખરૂં, પણ તે ઉપરથી વનસ્પતિ ખોરાક તેવી કાંઇ પણ ખામીથી નિરાળો છે એવો દાવો કરવો એ પણ વાજબી નથી. તે છતાં આટલું તો નક્કી જ છે કે તે ખોરાકથી ઉપજતી કાંઇ પણ માઠી અસર માંસના ખોરાકની તેવી અસરના જેટલા પ્રમાણમાં તો નથીજ. વળી વનસ્પતિ ખોરાકની તેવી કાંઇ માઠી અસર આપણને ટુંક વખતમાં માલમ પડી આવે છે; જ્યારે માંસના ખોરાકના ઝેરની અસર ઘણું કરીને પચીપચીને લાંબે વખતે ઉભરી આવે છે, એટલુજ નહી, પણ એકાદ કોહેલી વનસ્પતિ આપણે તુરત પારખી શકિયે છીએ ત્યારે માંસનો એક ટુકડો દરદી છે કે કેમ એ પારખવું અશકય જેવું છે.

વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર ગુજારો કરનારાઓનો અનુભવ શો છે?

વૈદક નજરે જોતાં વનસ્પતિ ખોરાક માંસના ખોરાક ઉપર સરસાઇ ભોગવે છે, એમ આપણે ઉપર તપાસી ગયા છીયે, પણ તે માત્ર જુદાં જુદાં મતો છે. એટલે એ બાબદનું ખરૂં તોલ આવા સામસામાં મતો ટાંકવાથી થઇ શકે એમ નથી. એની ખરી પરિક્ષા તો એ ખોરાક ઉપર ગુજારો કરતી પ્રજાઓ ઉપર જે અસર થાય છે તે ઉપરથી વધારે સારી રીતે થઇ શકે એમ છે. એટલે તે અસર કેવી છે તે તપાસી જવાની જરૂર છે.

બાજરીના રોટલા અને ચટણી ઉપર ગુજારો કરનાર એક નવગની કેટલી તાકાત ધરાવે છે તે જોવાને માટે દિવો લઇને શોધવા જવું પડે એમ નથી. નાનકવાબ ઉપર હાથ મારતા એક મુસલમાન કુલી કરતાં તે બેશક ચઢિયાતાપણું દેખાડે છે, એ તો અત્રેની ગોદીમાં એક ફેરો મારી આવ્યાથી પ્રત્યક્ષ દેખાઇ આવશે.

દાણા બંદર ઉપરના એક "ભાજીખાઉ" લોહાણાનાં અંગબળ આગળ માંસ મચ્છી ખાનારા એક પારસીની તન શક્તિની સામાન્ય રીતે સરખામણી કરવાની પણ જરૂર નથી.

ખજૂર અને નાન ઉપર મૂખ્ય કરીને ગુજારો કરનાર એક આરબ કેટલું બળ ધરાવે છે તેનો અનુભવ ઘણા મૂસાફરો રજુ કરે છે.

આપણી પોતાનીજ કોમનો દાખલો લઇશું તો તેમાં પણ માંસના ખોરાકે આપણને કાંઇ ફાયદો કીધો હોય એમ લાગતું નથી. માંસનો ખોરાક લેવા સામે આપણામાં કશી હરકત જેવું નથી, છતાં હાલમાં મુંબઇ અને મોટાં શેહેરોમાં વસતા પારસીઓથીજ માંસનો ખોરાક મેળવી શકાય છે. ગામડે ગોઠડે હજી પણ ઘણાં પારસી કુટુંબોમાં ગોસ્ત તો કોઇ વારતેહેવારેજ પકાવવામાં આવે છે, છતાં તેઓ એક પારસીની તનશક્તિ રોજ ગોસ્ત ઉપર હાથ મારનાર પારસીને શરમાવે એવી નજરે પડશે.

ગામડેના પારસીઓના શરીરના બાંધાનું આ ચઢિયાતાપણું ખોરાક ઉપરાંત બીજા ઘણાક કારણોને આભારી છે ખરૂં, પણ તેટલા ઉપરથી કાંઇ નહીં તો આટલું તો માલમ પડી આવે છે કે ખાસ માંસનો ખોરાક તેને માટે જરૂરનો તો નથીજ.

વળી આજે આપણામાં માંસનો ખોરાક રોજનો થઇ પડ્યો છે, પણ આજ પચાસ વરસ ઉપર તેનો ખપ હાલના કરતાં કેટલા ઓછા પ્રમાણમાં હતો તેનો ખ્યાલ તો આપણા કુટુંબના કોઇ વૃદ્ધ વડિલને પૂછવાથી સેહજમાં આવી શકશે. તે છતાં એમ કોણ કેહેશે કે તે વખતના પારસી સ્ત્રી પુરુષનો બાંધો હાલની આપણી ઓલાદને શરમમાં નાખે એવો નહી હતો ?

મુખ્ય કરીને ચોખા ઉપર મોટે ભાગે ગુજારો કરનાર નાનકડા જાપાનીસોએ માંસ ખાનારા કદાવર અંગના રશીયનોને છેલ્લી રૂશો-જાપાનીસ લડાઇમાં કેવા હંફાવ્યા હતા તેને માટે કોઇને પુછવા જવાની જરૂર નથી.

દુનિયાની વસ્તીનો માત્ર થોડોજ ભાગ માંસના ખોરાક ઉપર ગુજારો કરી શકે છે.

દુનિયાની આખી વસ્તીનો માત્ર થોડોજ ભાગ માંસના ખોરાક ઉપર પોતાનો ગુજારો કરી શકે છે. કેહેવાતી માંસહારી પ્રજાઓમાં પણ પ્રમાણ

માં ઘણી થેાડી સંખ્યા તેનેા ચાલુ ઉપયેાગ કરી શકે છે. મેાટે ભાગે તેઓને પણ વનસ્પતિ ખેારાક ઉપરજ આધાર રાખવેા પડે છે. એટલે તેઓની તન શક્તિ માંસના ખેારાકને નહીં પણ વનસ્પતિ ખેારાકને મેાટે ભાગે આભારી છે.

હિંદુસ્તાનમાં કરેાડેાની મુસલમાનેાની સંખ્યામાંથી કેટલા જનેા મહીનામાં એક વખત પણ માંસનેા ખેારાક મેળવી શકે છે? ઘણાજ જુજ. સ્કેાટલૅંડના રહીશેાનેા ગુજારેા મુખ્ય કરીને "એાટ" ઉપર છે, છતાં ઈંગ્રેજેાના બહાદુર લશ્કરમાં સ્કેાટ રેજીમેંટેા—દાખલા તરીકે "બ્લૅક વૅાચ"—તે લશકરનું નાક ગણાય છે. આઇરીશમેનેાનેા ગુજારેા મુખ્ય કરીને પટેટા ઉપર છે, છતાં તેઓ અંગબળમાં અંગ્રેજેાથી ખાંડયા જાય એમ નથીજ. તરકીશ લશકરની બહાદુરી અને જેહમત ખેંચવાની શક્તિના પુરાવાઓ શેાધવા જવું પડે એમ નથી, જો કે તેમનેા ચાલુ સાધારણ ખેારાક વનસ્પતિ વર્ગજ પૂરેા પાડે છે.

ચારલ્સ ડારવિન લખે છે કે:—

"The most extraordinary workers I ever saw, the labourers in the mines of Chili, live exclusively on vegetable food, including many seeds of leguminous plants."

"મારા જોવામાં આવેલા ઘણા અજાએબ જેવાં કામ કરનારાઓ—ચીલીની ખાણમાં કામ કરતા મજુરેા—માત્ર ઘણી જાતના કઠેાળ સાથના વનસ્પતિ ખેારાક ઉપર જીવે છે."

માંસહારીઓ અંગબળમાં ચઢિયાતા છે એ વિચાર કેટલેા ભૂલભરેલેા છે તે વિષે એક તબીબનું નીચલું મત ધ્યાન પુગાડવા જોગ છે:—

"Vigour of body is often boasted by flesh-eaters, particularly if they live mostly in the open air; but there is this pecularity about them, that they have not the endurance of vegetarians. The reason of this is that flesh-meat is already on the downward path of retrograde change, and as a consequence its presence in the tissues is of short duration. The impetus given to it in the body of the animal from which it was taken is reinforced by another impulse in the second one, and for these reasons what energy it does contain is soon given out, and there are urgent

demands for more to take its place. The flesh-eater, then, may do large amounts of work in a short time if well-fed. He soon gets hungry, however, and when so becomes weak. On the other hand, vegetable products are of slow digestion; they contain all of the original store of energy and no poisons; their retrograde change is less rapid than meat, having just commenced, and therefore their force is released more slowly with less loss, and the person nourished by them can work for a long time without food if necessary, and without discomfort. The people in Europe who abstain from flesh are of the better and more intelligent class, and the subject of endurance has been approached and thoroughly investigated by them. In Germany and England a number of notable athletic contests that required endurance have been made between flesh-eaters and vegetarians, with the result that the vegetarians have invariably come off victorious."

DR. J. D. CRAIG.

"માંસ ખાનારાઓ, અને તેમાં ખાસ કરીને જેઓ ખુલ્લી હવામાં રહે છે તેઓ, તેમના ચઢિયાતા તન–બળ વિષે ઘણી વખતે ફાંકો રાખતા માલમ પડે છે. પણ તેઓ વિષે આ બાબત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે તેઓમાં વનસ્પતિ ખોરાક ખાનારાઓ જેવી સહન શકિત નથી. તેનુ કારણ એ છે કે માંસના ખોરાકમાં પાછળ હઠતા ફેરફારની શરૂઆત થઇ ચુકેલી હોય છે અને તેથી કરીને માંસના તંતુઓમાં તેની હાજરી ટુંક વખતની રહે છે. જે પ્રાણીમાથી તે માસ મેળવેલુ હોય છે તેમાથી તેને જે બાહેર પાડવાની ગતી (impetus) મળેલી હોય છે તે ગતી ને માસ જે શરીરમાં દાખલ થયું હોય છે તેનાથી ટેકો મળે છે, એટલે તેનામાં જે કાંઇ શકિત સમાયલી હોય છે તે જલદી બાહેર પડી જાય છે અને તેની જગા પુરવાને વધારે માંગણી થાય છે. આ રીતે ત્યારે જો માંસનો ખોરાક લેનાર માણુસને પુરતો ખોરાક મળતો હોય છે તો તે ટુંક વખત સૂધી ઘણુ કામ કરી શકે છે, પણ તે જલદી ભુખું થાય છે અને જ્યારે તે ભુખું થાય છે ત્યારે તે નબળું પડી જાય છે. તેથી ઉલટું વનસ્પતિ ખોરાક જેરવવાને લાબો વખત લાગે છે; તેનામા શકિતનો સઘળો અસલ જથ્થો ભરેલો હોય છે અને તેમાં કસા ઝેરી પદાર્થો હોતા નથી. પાછળ પડતો ફેરફાર તેનામાં તુરતનો ચાલુ થયલો હોવાથી માંસના કરતાં તેની ઝડપ ઓછી રહે છે અને તેટલા માટે તેમાથી જે શકિત છુટી પડે છે તે ધીમે ધીમે અને ઓછી ખાધ સાથે થવાથી, તેની ઊપર ગુજારો કરનાર જો જરૂર પડે

તો વગર ખોરાકે અને કાંઇપણ બેચેની વગર લાંબો વખત સૂધી કામ કરી શકે છે. યુરોપના જે લોકો માંસના ખોરાકથી દૂર રહેવાનું પસંદ કરે છે તેઓ વધારે સારા અને ચંચળ વર્ગના છે, અને સહન શકિતનો સવાલ હુપાડી લઇ તેઓએ તેની સંપૂર્ણ તપાસ લીધી છે. સહન શકિતની જરૂર પડે એવી કસરતોની ઘણીએક જાણીતી હરીફાઇઓ જરમની અને ઇંગ્લંડમાં માંસખાનારાઓ અને વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર ગુજારનારાઓ વચ્ચે કરવામાં આવી છે, અને તેના પરિણામમાં અન્નફળશાકહારીઓ હંમેશાં ફતેહમંદ ઉતરયા છે."

ડા૦ જે. ડી. ક્રેગ.

આનાજ સંબંધમાં પ્રાણી વર્ગમાં તપાસ કરતાં એક ઘોડા અથવા બળદની ચાલુ કામ કરવાની શક્તિ સાથે એક વાઘ અથવા સિંહની ટુંક વખતની દોડધામ પછી લાંબા વખતની સુસ્તી સાથે સરખામણી કીધા પછી સહન શક્તિના બાબમાં કયો ખોરાક ચઢિયાતો છે તે તુરત માલમ પડી આવે છે.

શરીરના દુઃખો સામે ટક્કર ઝીલવામાં પણ વનસ્પતિ ખોરાકનું ચઢિયાતાપણું.

અન્નફળશાકના ખોરાક ઉપર ગુજારો કરનારાઓ શરીરના દુઃખો સામે ટક્કર ઝીલવાને કેવી રીતે શક્તિવાન છે તે તો છેલ્લી રૂશો-જાપાનીસ લડાઇમાં પ્રગટી આવ્યું છે. એ લડાઇમાં ઘાયલ થયલા જાપાનીસોમાં મરણનું પ્રમાણ યુરોપના વૈદક મંડળીને હેરત પમાડે એટલું ઓછું આવ્યું છે; તેમના જખમો ઘણા સેહેલથી અને જલદી રૂઝાઇ જતા હતા એટલુંજ નહીં પણ આતરડાંની તાપ, મરડો, વિગેરે રોગો કે જેથી કોઇ પણ યુરોપિયન લશકર, પછી તે ઇંગ્રેજ, રશીયન, જરમન, ફ્રેંચ વિગેરે હોય તેનો લડાઇના હથિયારો કરતાં ઘણા મોટા પ્રમાણમાં માન કહાડવાને જાણીતા છે, તે કારણોથી પણ જાપાનીસ લશકરમાં મરણનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું આવેલું જોવામાં આવે છે. તો તેમ હોવાનું કારણ શું? પોતાના લશકરની સંભાળ લેવાને, તેમને દરેક પ્રકારની બનતી રાહત આપવાને તેમના મંદવાડમાં તેમને હરેક રીતની મદદ આપવાને યુરોપના લશકરમાં જાપાનીસ લશકર કરતાં કાંઇ ઓછો બંદોબસ્ત રહેતો નથી. છતાં એ બે લશકરો વચ્ચે મરણોનું પ્રમાણ જે ઘણો મોટો તફાવત દેખાડે છે તેનું જો મૂળ શોધવા જઇશું તો બીજાં ઘણા એક કારણો ભેગું તે તેમના સાધારણ ખોરાકમાં માલમ પડી આવશે.

આ રીતે જોતાં ત્યારે આપણા શરીરના સંબંધમાં વનસ્પતિ ખોરાક માંસના ખોરાક કરતાં કાંઇ પણ રીતે ઉતરતો નહીં પણ સામો દરેક રીતે તે ઉપર સરસાઇ ભોગવતો જોવામાં આવે છે. અને તેનું કારણ દેખીતું છે, અને તે એ છે કે વનસ્પતિ અને નહીં કે માંસ માણસનો કુદરતી ખોરાક છે.

માણસનો કુદરતી ખોરાક શો છે તે વિષે વિદ્વાંનોના મત.

"The natural food of man, judging from his structure consists of fruit, roots and vegetables."

BARON CUVIER.

"માણસનો બાંધો તપાસતાં તેનો કુદરતી ખોરાક ફળ, કંદમૂળ અને તરકારીનો છે."

બેરન કયુવિયર.

"Certainly man was never made to be a carnivorous animal."

PROFESSOR RAY.

"માણસને માંસ ભક્ષ કરનાર પ્રાણી તરીકે કદી બનાવવામાં આવ્યું નથી."

પ્રોફેસર રે.

"Anthropoids and all the quadrumana derive their alimentation from fruits, grains, and other succulent vegetable substances, and the strict analogy which exists between the structures of these animals and that of man clearly demonstrates his frugivorous nature."

SIR RICHARD OVEN, F.R.S.

"માણસને મળતા આવતા તેમજ બીજા સઘળા વર્ગોના વાંદરોનો ખોરાક ફળ, અનાજ અને બીજી રસદાર વનસ્પતિ પેદાયશોનો છે. અને આ પ્રાણીઓ અને માણસના બાંધા વચ્ચે જે તદ્દનજ મળતાપણું રહે છે તે ફળફળાદીક ખોરાક ઉપર ગુજરો કરવાની માણસની પ્રકૃતિ ખુલ્લી દેખાડી આપે છે."

સર રિચર્ડ ઓવન, એફ.આર.એસ.

"The teeth of man have not the slightest resemblance to those of carnivorous animals, and whether we consider the teeth, the jaws, or the digestive organs, the human structure closely resembles that of the frugivorous animals."

PROFESSOR WILLIAM LAWRENCE,

Fellow of the Royal Society.

"માણુસના દાંત માંસ ભક્ષ કરનારાં પ્રાણીઓને જરા પણ મળતા આવતા નથી, અને યાતો આપણે દાંત, જડબાં અથવા તો પાચન કરવાના અવયવો તપાસીશું તો માણસનો બાંધો ફળફળાદી ખાનારાં પ્રાણીઓને ઘણો મળતો આવશે."

પ્રોફેસર વિલિયમ લૉરૅન્સ, ફેલો ઑાવ ધી રોયલ સોસાયટિ.

"No physiologist would dispute that man ought to live on vegetarian diet."

DR. SPENCER THOMSON.

"માણુસે વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર રહેવું જોઇએ એ વિષે કોઇ પણ ફિઝીયોલોજીસ્ટ વાંધો કહાડશે નહી."

ડા. સ્પેનસર થૉમસન.

"Comparative anatomy proves that man is naturally a frugivorous animal, formed to subsist upon fruits, seeds and farinaceous vegetables."

DR. SYLVESTER GRAHAM.

"શરીર રચણાના મુકાબલાની વિદ્યા સાબેત કરી આપે છે કે માણસ કુદરતી રીતે ફળફળાદી અને પુષ્ટી આપનારાં તત્વો ધરાવતી વનસ્પતિ ઉપર ગુજરો કરનારૂં પ્રાણી છે."

ડા. સિલવેસ્તર ગ્રેહામ.

આપણા શરીરના બાંધાની તપાસ ઉપરથી પણ ત્યારે આપણે જોઇ શકિએ છૈયે કે માણુસનો કુદરતી ખોરાક વનસ્પતિ પેદાયશોનોજ છે, એટલે તે તેને વધારે અનુસરતો તો હોવોજ જોઇએ.

પણ નહીં, એક ગુજરાતી અઠવાડિક પત્રમાં આપણુને કહેવામાં આવ્યું છે કે માંસ ભક્ષ કરવાથી વાંદરો માણસની પંક્તિએ આવ્યો છે, "અગરજો તે વાનરના પેઠે હજી સુધી ફળાદી ઉપરજ રહ્યો હોત તો તે આજ સુધી વાનરની સ્થિતિમાં હોત, તે માનવી ગણાત નહી." એટલે પછી આપણી નજદીકના આવા ધરખમ મતને પડતું મૂકી પારકા દેશોના વિદ્વાંનોના મતનો આધાર પકડી, અન્નફળશાકહારી થવામાં મોટો જોખમ તો ખરો! બાકી ચાર્લ્સ ડાર્વિન જેવો વિદ્વાંન તો લખે છે કે:—

"At the period and place, whenever and wherever it was, when man first lost his hairy covering he probably inhabited a hot country; a circumstance favourable for the frugivorous diet on which, judging from analogy, he subsisted."

"તે કાળ અને સ્થળે, પછી તે કયારે અને કયાં પણ હોય, કે જ્યારે માણસે પોતાનું બાલનું ઢાંકણ ખોહી દીધું ત્યારે તે ઘણું કરીને ગરમ દેશમાં વસ્તો હોવો જોઇએ ; કે જે સંજોગોમાં ફળફળાદીનો ખોરાક અનુકુળ છે અને સરખામણીથી તોલ કરતાં તે તેજ ખોરાક ઉપર તે વેળા ગુજારો કરતો હોવો જોઇએ."

આ સઘળાં ઉપરથી ત્યારે આ અનુમાન ઉપર અવાય છે કે માણુસના શરીરને કૈાવત આપવા માટે અને તેનામાં ચાલી રહેલી ક્રિયાઓને માટે જોઇતી શક્તિ પૂરી પાડવાને માટે અન્નફળશાકનો ખોરાક માંસના ખોરાક કરતાં આપણુને વધારે અનુસરતો છે, અને તેથી તેનો ઉપયેાગ કીધાથી, ઘણા દુઃખ દરદોથી આપણે નિરાળા રહી શકિએ છિયે, એટલે શરીર શક્તિની નજરે જોતાં અન્નફળશાકનો ખોરાક પસંદ કરવામાં કાંઇ નુકસાન તો નથીજ.

અન્નફળશાકના ખોરાકથી આપણી ખાસિયત વિગેરે ઉપર થતી સારી અસર.

માણુસના સંબંધમાં અમૂક ખોરાક ફાયદાકારક છે કે કેમ તે તેના શરીર ઉપર તેથી શી અસર થાય છે, તે ઉપરથીજ માત્ર તપાસવાનું નથી પણ તે સાથે તેની ખાસિયત, લાગણી, મનશક્તિ, વિગેરે ઉપર પણ તેની કેવી અસર થાય છે તે આપણુને જોવાનું છે.

આપણે જાણીયે છિયે કે માત્ર આ આપણા શરીરમાંજ માણુસ સમાઇ જતું નથી, પણ આ શરીરનો ઉપયોગ કરતી કોઇ એક શક્તિ જેને સાધારણ રીતે આત્મા તરીકે પિછાનવામાં આવે છે તે ખરૂં માણુસ છે. એટલે અમૂક ખોરાકથી આપણામાં સમાયલી તે શક્તિ ઉપર પણ કેવી અસર થાય છે તે પણ ધ્યાનમાં લેવાની જરૂર છે.

હવે આત્મા આપણામાં લાગણી, મનશક્તિ, ખાસિયત વિગેરેથી પ્રગટ થાય છે, એટલે તે ઉપર આપણા ખોરાકથી કેવી અસર થાય છે તે તપાસવાથી તે ખોરાકના ગુણદોષો પરખાઇ આવે છે.

આ તો જગ જાણીતી વાત છે કે માંસના ખોરાક ઉપર ગુજારો કરતાં પ્રાણીઓ સાધારણ રીતે વિકાળ, ગુસ્સાવાળાં અને ઝડપથી ઉશ્કેરાઇ જાય એવાં હોય છે. ઘાસ ઉપર ગુજારો કરતાં એક ઘેટાં કે ગાયની પ્રકૃતિ તપાસતાંજ તે ઉપરથી ગરીબાઇ અને નિર્દોષતાનો અને શાંતપણાનો ખ્યાલ તુરત આવે છે. વળી તેઓ ચાલુ સખ્ત મેહેનત કરવાને માંસહારી પ્રાણીઓ કરતાં કોઇ પણ પ્રકારે ઉતરતાં તો નથીજ. જ્યારે એક વરૂ કે

વાઘને જોતાંજ તેથી ઉલટા ગુણોનો છાપ પડશે. "ગાય જેવું ગરીબ" અને "વરૂ જેવું વિકરાળ" એ આપણામાં સાધારણ રીતે વપરાતા વાકયમાંજ વનસ્પતિ અને માંસના ખોરાકની ફિલસૂફી સમાઇ જાય છે. ગરીબાઇ અને નિર્દોષતાના ગુણો દર્શાવવાને કોઇ પણ માંસહારી પ્રાણીની મિસાલ આપવામાં આવતી નથી! અને આજ પ્રકારના ગુણો માંસહારી અને અન્નફળશાક ઉપર ગુજારો કરનાર માણસોની પ્રકૃતિમાં પણ પ્રગટી રહેલા ચાલતાં અને હાલતાં આપણી નજરે પડે છે.

જરા જરામાં ઉસકેરાઇ જઇ સામાં સાથે ઉતરી પડનાર એક માંસહારી જ્યારે "ચલચલ, એ ભાજી ખાઉ," આમ કહી પોતાના ખોરાકની અસર દેખાડી આપશે, ત્યારે તેના ઉત્તરમાં, "હશે, એ માંકડા સાથે કોણ માથું ઝીકે," એમ નાખતી કરનાર અન્નફળશાકના ખોરાક ઉપર ગુજારો કરનાર છે, એમ ધારી લેવામાં જવલેજ કોઇ ખોટું પડશે. એટલે કે વનસ્પતિ ખોરાકની અસર તે ઉંપર ગુજારો કરનારને શાંત અને સમવીસર થવામાં મદદ આપે છે, ત્યારે માંસના ખોરાકની અસર તેથી ઉલટાજ પ્રકારની અને વિના કારણે બળતું ઘર ભાડે લેનાર બનાવવાને ઉપયોગી થઇ પડે છે.

મેફેકીંગના દમ વગરના ઘેરામાંથી છૂટકારો થવાની ખબર સાંભળી માંસના ખોરાક ઉપર ગુજારો કરનારા લંડનના અંગ્રેજોથી જે અતરૂં થયું હતું તેનો હેવાલ વાંચો, અને હજારો માણસોના ભોગે પોર્ટ આરથર જીતવાની ખબર મળતાં, મુખ્ય કરીને ચાવલ ઉપર આધાર રાખતા જાપાનીસોની વર્તણુક સંભારો, અને બીજાં કારણો ભેગી માંસ અને અન્નફળ શાકના ખોરાકની અસરનો કાંઇક ખ્યાલ કરી લો.

આપણા મન અને ખાસિયત ઉપર માંસના ખોરાકથી થતી આવી નઠારી અસરને લીધે સાધુઓ, પહરેજગારો અને જ્ઞાનીઓ તે તરફ અભાવથી જોય છે અને તેવી જીંદગી ગુજારનારાઓને તેથી દૂર રહેવાને ભલામણ કરે છે. પણ જ્યાં કાંઇ તોફાન ચાલી રહ્યું હોય, હુલ્લડ જાગી રહ્યું હોય, મારામારી અને ખુનામરકીનો સોદો ચાલી રહ્યો હોય, ત્યાં તે ખોરાક બંધબેસ્તો ધારવામાં આવે છે. આ સઘળાં ઉપરથી આપણે એજ અનુમાન ઉપર આવી શકિએ છૈયે કે આપણા જુસ્સાઓ ઉસકેરવામાં માંસનો ખોરાક આગમા તેલ રેડવાનો ભાગ બજાવે છે.

તેજ પ્રમાણે આપણી મનશક્તિ ઉપર પણ માંસના ખોરાકની અસર નુકસાનકારકજ થાય છે. મનશક્તિ ખીલવવાને માટે હાથમાંની બાબત ઉપર

શાંતપણે અને ધીરજથી ચાલુ વિચાર કરવાની જરૂર છે. હવે જે માણસમાં જુસ્સાઓ ઉછળી રહ્યા હોય તેના મનની હાલત શાંત તો હોઇ શકેજ કેમ? અને તેનામાં ધીરજ અને ખંતનું પ્રમાણ રહે કેટલું? એટલે પછી જેઓ માંસહાર કરી પોતાના જુસ્સાઓને વધારે ઉસકેરાવાનું સાધન પૂરૂં પાડે તેઓની મનશક્તિ ખીલવામાં વગર કારણની કેટલી નડતળ થઇ પડવી જોઇએ તેનો આપણે ખ્યાલ કરી શકિએ છિયે. આજ કારણને લીધે, યુરોપની માંસહારી પ્રજાઓમાં પણ કાંઇ કસરતની હરીફાઇને માટે, કોઇ પરીક્ષાઓને માટે કે તેવાંજ કાંઇ પ્રસંગોને માટે તૈયાર થતી વખતે તેમાં ભાગ લેનારાઓને કાંઇ નહી તો તેટલો વખત તો વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર આધાર રાખવાને હવે ભલામણ કરવામા આવે છે

શું ત્યારે માંસનો ખોરાક ખાનારાઓ નઠારી ખાસિયતના છે?

પણ અહીં સ્વાભાવિક રીતે સવાલ ઉઠે છે કે, ત્યારે શું અન્નફળ-શાક આહાર કરનારાંઓ સઘળાં રાંક, ભલા, અક્કલમંદ અને શ્યાણા છે? અને માંસહારીઓ સઘળાં ક્રુર, ઘાતકી, કમઅક્કલ અને જુસ્સાવાળા છે? ખચીતજ નહી. ખોરાકના સંબંધમાં આવો કાંઇ પણ દાવો કરવો એ સરિયામ મૂર્ખાઇ સમજવી, કારણ કે માણસની ખાસિયત વિગેરે કાંઇ તેના ખોરાકનું પરિણામ નથી. પણ આપણી વૃદ્ધિના હાલના તબક્કા ઉપર સાધારણ રીતે આપણી હલકી વૃતિનું પ્રબળ ઉંચ વૃતિ કરતાં વધારે રહે છે. અને આપણી વૃદ્ધિમાં આગળ વધવાને માટે આ પણ અવશ્યનું છે કે આપણી નીચ વૃતિને વશ કરી તેને ઉંચ પ્રકૃતિમાં ફેરવી નાખવી. હવે માંસનો ખોરાક આપણી નીચ વૃતિને ઉસકેરનાર સાધન રૂપ છે તો પછી જાણી જોઇને તેવા ખોરાકથી આગમા તેલ રેડવામા લાભ શો? એક તો મૂળમાંજ તેનું પ્રબળ વધારે અને તેમાં તેને કુમક આપવી! માંસહારી-ઓમાંથી પણ બેશક મોટી સંખ્યામાં ભલા, દયાળુ, અક્કલમંદ અને નેક માણસો મળી આવે છે, પણ તેવા માણસો જો એ ખોરાક નહી લેતા હોય તો તેઓ છે તે કરતાં વધારે સારી ખાસિયતના થવાનો તેથી વધારે સંભવ છે. કાંઇ નહીં તો તેમની તે સારી ખાસિયત પ્રગટવાને તેથી વધારે સેહેલાઇ મળે છે. તેમજ વળી અન્નફળશાકનો આહાર કરનારાઓમાં નઠારી પ્રકૃતિના માણસો મળી આવતા નથી એમ પણ કાંઇ નથી. પણ તેઓ જો વનસ્પતિ ખોરાકને બદલે માંસાહાર કરનાર હતે તો તેમની ખાસિયત વધારે ઉતરતા પ્રકારની હતે તેમાં પણ શક નથી. એટલા માટે

જેઓ ભલી જીંદગી ગુજારવાની કોશીશ કરી રહ્યા હોય તેમને માંસના ખોરાકથી હાથ ઉઠાવવામાં લાભ છે. બાકી માત્ર માંસનો ખોરાક લીધાથીજ જેમ ફીરેસ્તાઇ ખસલ્લત બદલાઇને ખવીસ થઇ જવાતું નથી, તેમ માત્ર અન્નફળશાકનો આહાર કીધાથીજ સાધુ થઇ શકાતું નથી.

કુદરતી ખુબસૂરતીની આપણી પિછાન શક્તિ ઉપર માંસના ખોરાકથી થતી માઠી અસર.

કુદરતી ખુબસૂરતીની આપણી પિછાન શક્તિ ઉપર માંસના ખોરાકથી કેટલો ધોકો પુગે છે તેનો આપણે ઝાઝો ખ્યાલ કરતા નથી. અનાજના કણસલાંથી ઝુંકી રહેલા, મનને તાજગી આપનાર એક ખેતરનો દેખાવ, મોહોમાં પાણી છૂટે એવા ખૂબસુરત ફળોથી ઝુમાઇ રહેલાં ઝાડોની એક વાડીનો દેખાવ, અને કમકમાટ ઉપજે એવો એક કસાઇખાનાનો દેખાવ, એની વચ્ચે શું કાંઇ પણ સરખામણી થઇ શકે એમ છે? ફ્રુટનો ઢગલો લો, અનાજનો જથ્થો લો, અને એક ખાટકીની દુકાણ લો, અને એમાંથી કોણુથી આપણું મન રાહત પામે છે તેનો વિચાર કરી લો. ખાનાની ટેબલ ફુલ ફૂલથી સંગારેલી જોવામાં આવશે, પણ તેને કાચા માંસના ટુકડા, હોજરી, કલેજી, ફેફસાથી સંગારેલી કોઇએ જોઇ અથવા સાંભળી છે! સાદી રામસણીની મીજલસમાં ફળ ફૂલ રજુ કરો અને તે આવકારદાયક ગણાશે. મરઘાં બટકાંને તે મીજલસ સાંમે કાપવા માંડો અને કોણુનો જીવ કમકમશે નહી? ક્રૉફર્ડ મારકેટમાં ફ્રૂટ સ્તોલ્સ અને તરકારીવાળા ભાગમાં લટાર મારો અને ત્યાંનો દેખાવ અને સુગંધ, ગોસ્ત, માછલી અને મરઘાં બટકાંવાળા ભાગના દેખાવ અને ગંધ સાથે સરખામણી કરો, અને આપણામાં જો એ સઘળી લાગણીઓ મંદ મારી ગઇ નહીં હશે તો એ નજરે જોતાં કયા ખોરાક ઉપર પસંદગી ઉતરવી જોઇએ તે વિષે કશો સવાલજ રહેશે નહી. ગોસ્ત માછલી વેચાતી મારકેટો આગળથી પસાર થઇ જતાં ન સહન થઇ શકે અને ઉબક આવે એવી ગંધ તેમાંથી બાહેર પડતી માલમ પડશે. આવી નજીસ ગંધ ગમે એવી કોહી ગયલી તરકારી અથવા તો ફળમાંથી નિકલતી માલમ પડશે નહી. ફળ તરકારીની બજારમાં ફેરો મારવો એ એક મોજ છે. મટન મચ્છીની મારકેટમાં દાખલ થવું એ એક કમકમાટ છે.

સ્વચ્છતાની બાબતમાં અન્નફળશાકના ખોરાકનું માંસના ખોરાક ઉપર ચઢિયાતાપણું.

સ્વચ્છતાની બાબતમાં પણ અન્નફળશાકનો ખોરાક સર્વ પ્રકારે ચઢિયાતો છે. રાંધણીમાં તરકારી સમારવાને નાના બાળકોને પણ આપણે

ખુશીથી ભાગ લેવા દઇશું, જ્યારે મટન, મચ્છી, વિગેરે સાફ કરતી વખતે તેમને નજદીક બેસવા પણ દેતાં નથી. માંસનો ખોરાક તૈયાર કરવાના સંબંધમાં હાલ શીકાગોમાં જેવાં ભોપાળાં બાહેર પડયા છે તેવાં નજીસ અને કંપારી છૂટે એવાં ભોપાળાં તરકારી કે મેવાના સંબંધમાં બાહેર પડવાનો સંભવજ નથી. અમેરીકા જેવા સુધરેલા અને આગળ વધેલા દેશમાં કસાઇખાનાઓમાં વાચા વગરના બીચારાં મુંગાં પ્રાણીઓ ઉપર કેવો સીતમ ગુજરે છે તેમજ તેમના માંસને લોકોના ખોરાક તરીકે તૈયાર કરવાને માટે કેવા પ્રકારની નજીસાઇ ચલાવી લેવામાં આવે છે, તેનો કાંઇક ખ્યાલ મેળવવાને માટે અપતન સીંકલેરની લખેલી "The Jungle" નામની ચોપડી વાંચવીજ બસ છે.

લોહીથી ઝઝરતાં માંસ અને મળમેલથી ભરેલાં હોજરી આંતરડાંની નજીસાઇ, અને આંખને ઉડી વળગે એવાં ફળફળાદી, અનાજ વિગેરેની સ્વચ્છતા સાથે શું સરખામણી થઇ શકે એમ છે?

માંસના ખોરાકથી આપણી દયાની લાગણીને પુગતો ધોકો.

માણુસની વૃદ્ધિમાં દયાની લાગણી ઘણો અગત્યનો ભાગ બજાવે છે તેમાં તો કશો શકજ નથી. સખાવત, ભલાઇ, પરમાર્થ એ સઘળાનું મૂળ જોશો તો દયા છે. જ્યાં દયા નથી, ત્યાં એ વિચારજ નથી. દયા વગર એવાં કામો કોઇ કરવા બાહેર પડેજ નહી. સખાવતનો ઝરો તેના વગર સુક્કો છે, તો આપણી વૃદ્ધિને માટેના તેવા એક ઘણા અગત્યના ગુણુને માંસનો ખોરાક ખચીતજ ધોકો પુગાડે છે. કોઈ પણ પ્રાણીનો જીવ લીધા વગર તેનો ભક્ષ થઇ શકતો નથી, એટલે એ જીવ લેવાની ક્રિયામાંજ દયાના ગુણનું ખંડન છે. કોઇ દયાહીણુ જુલમગારને આપણે અપમાન ભરી રીતે એક કસાઇ તરીકે ઓળખીએ છિયે. તેને કાંય નહી ગોવાળિયાની ઉપમાં આપતાં? ગોવાળિયો અને કસાઇ માણુસનો ખોરાક પૂરો પાડવાનું કામ બજાવે છે પણ તેમની રીતીમાં ફેર છે. એક સપેનામીનો, પરવરશીનું કામ બજાવે છે, ત્યારે બીજો ગેનામીનો, નાશનું કામ બજાવે છે.

રાત દિવસ ગળાં રેંહેસતાં કસાઇની દયાની લાગણી એટલી તો મંદ પડી જાય છે કે ઇંગલાંડમાં કસાઇને જુરીમાં બેસવાની મનાઇ છે. જો આપણા ખોરાકને માટે પ્રાણીઓને કાપતાં તે કાપનાર માણસ ઉપર આવી અસર થતી હોય તો પછી દરરોજ માંસના નવાળા ગપોગપ આપણા શરીરમાં દાખલ કરતાં તેની અસર આપણી ઉપર કેવી થવી જોઇએ તેનો એ ખોરાકના હીમાયતીઓ ઝાઝો ખ્યાલ કરતા હોય એમ લાગતું નથી. "પાડોસી

પાસે સાપ મરાવીને" મટન-ચાપ અને રેાસ્ટ મરગી ઉપર હાથ મારતાં તેા આપણુને કાંઇ ખેાટું લાગતું નથી, પણ જો આપણા હાથેજ આપણુને કસાઇનું કામ કરવું પડતું હેાય તેા ઘણા માંસાહારીઓ તે ખેારાક ઉપરથી હાથ ઉઠાવવાને પસંદ કરે એમાં સંદેહ નથી. તેા પછી આપણા સ્વાર્થ અને સુખને ખાતર પારકાંઓ પાસે કસાઇનું કામ કરાવી તેમની ખાસિયત નીચ પ્રકારની બનાવવાને ઉત્તેજન આપવું એ શું વાજબી છે? તેને માટે કેટલેક દરજ્જે આપણે પણ શું જવાબદાર ગણાવા નહી જોઇએ? અને આપણે ગણાઇએ કે નહીં, પણ કરણીનેા કાયદેા કાંઇ આપણુને એમ સેહેલાઇથી જતા મૂકશે એમ તેા નથીજ.

માંસના ખેારાકથી આપણી લાગણીઓ ઉપર થતી માઠી અસર.

ડાકટરેાનેા તેા શું, પણ સંસારમાં આંખ ઉઘાડી રાખીને ફરતા કેાઈ પણ માણસનેા અનુભવ છે કે ગુસ્સે થયા પછી એક માતા જો પેાતાના બાળકને તુરત ધવાડે છે તેા તે બાળકની ઉપર તેની માઠી અસર થયા વગર રહેતી નથી. એજ દેખાડી આપે છે કે માતાની લાગણીની અસર તેણીના દુધમાં પુગી જાય છે.

હવે કસાઇખાનામાં એક બકરાંને જબેહ કરતી વખતે તેનામાં ભય અને ગુસ્સાની લાગણી કેવી પ્રગટી નીકળે છે તેનેા તેા રૂવે રૂવાં ઉભાં થાય અને કંપારી છુટે એવી તેની તે વખતની ચીસ પ્રત્યક્ષ પૂરાવેા છે. હવે મરતી વખતના તેના આ ભય અને ગુસ્સાની અસર તેના માંસ ઉપર તેા થવીજ જોઇએ, તેા પછી તેવું માંસ ખેારાક તરીકે લીધાથી તેની માઠી અસર શું તે લેનારમાં ઉતરતી નહી હશે?

અન્નફળશાકનેા ખેારાક મેળવવાની સગવડ અને તેનું સસ્તાપણું.

વળી આ તેા પૂરવાર થયલી બાબત છે કે અન્નફળશાકનેા ખેારાક સાદેા, સુતરેા અને સસ્તેા છે. તે પ્રકારનેા ખેારાક મેાટાં શેહેરેાથી નાનામાં નાના ગામડાઓમાં પણ સેહેલથી મળી શકે છે. રેલવેથી દૂર ગામડાંઓમાં મુસાફરી કરતાં ખેારાક મેળવવાને પારસીઓને કેટલી અડચણ પડે છે તેનેા અનુભવ તેા જેઓએ એવી મુસાફરી વેઠી છે તેમનેજ છે. હાલના મેાઘવારીના વખતમાં પારસી કુટુંબેામાં જેટલેા પૈસેા ગેાસ્ત માછલી ઉપર ખરચવામાં આવે છે, તેથી ઓછા ખરચમાં વધારે કૌવત આપનારેા નિર્દોષ અને સુતરેા અન્નફળશાકનેા ખેારાક મેળવી શકાય એમ છે. અલબત એ ખેારાક કયા પ્રકારનેા લેવેા તેની ગેરસમજને લીધે કેટલીક વખતે એ ખેારાક મેાઘેા થઇ પડે છે ખરેા, પણ પેાતાની

ગુંજાસના પ્રમાણમાં તે ખોરાક કયા પ્રકારનો રાખવો તેનો અનુભવ મળતાં આ મુસ્કેલી દુર થાય છે. જશ્ન, ખાણા વિગેરે સઘલું સાથે લેતાં અન્નફળશાકના એવાં જાહેર ખાણાઓ રૂ. ૧ ની ફીમાં થઇ શકે છે એજ દેખાડી આપે છે કે એ ખોરાક માંસના ખોરાક કરતાં સસ્તો હોવોજ જોઇએ. અને આપણા પકાવનારાઓમાં એના સંબંધમાં જેવી જોઇએ એવી માહીતી અને આવડ હોયતો એ ખોરાક ઉપર ઘણા ઓછા ખરચે સારી રીતે ગુજારો થઇ શકે એમાં શક જેવું નથી. સાથે એ ખોરાકથી ડાકટરના બીલમાં ઉગારો થાય તે તો જુદો!

એક મિત્રે પોતાને ત્યાંનાં લગ્નમાં કીધેલા નરદમ અન્નફળશાકના ખાનામાં એક વાર લાઇટ વગેરેનો ખર્ચ ગણતાં પણ એક "પાત્રુ" એક રૂપીયાથી પણ ઓછી કીંમતે પડયું હતું, જ્યારે તેજ અઠવાડીયામાં બીજા લગ્નમાં માછલી વગેરેનો ખર્ચ ગણતાં બીજા ગ્રહસ્થને ત્યાં એક "પાત્રુ" રૂ. ૨॥) પ્રમાણે પડયું હતું. બીજી વાર એજ મુજબનાં ખાનામાં લગાર મોંઘવારી હોવા છતાં દરેક "પાત્રુ" ઉપલાજ ગ્રહસ્થને એક રૂપીયાથી સહેજ વધારે કીંમતે પડવા ગયું હતું.

માંસના ખોરાક સાથે દારૂનો સંબંધ.

વળી માંસના ખોરાક સાથે દારૂનું વળગણ તો રહેલુજ છે. આ કેહવાની મતલબ કાંઇ એમ નથી કે અન્નફળશાકનો ખોરાક અહાર કરનારાઓ દારૂની અડાસે જતાજ નથી, અને માંસાહારીઓ સઘળા છાકટા છે! પણ આટલુ તો નક્કીજ છે કે માંસાહારીઓમાં જેટલા પ્રમાણમાં દારૂનું વ્યસન જારી છે તેટલા પ્રમાણમાં અન્નફળશાક ઉપર ગુજારો કરનારી કોમમાં તે નથી. માંસનો ખોરાક જુસ્સો ઉશકેરનાર છે એટલે દારૂના વ્યસનને ઉત્તેજન આપનારાં કારણો માહેલું એક મુખ્ય કારણ માંસનો ખોરાક છે. એટલે એ ખોરાક દૂર થતાંની સાથેજ તેનાથી ઉભો થતો દારૂનો ખરચ આપો આપ દૂર થઇ જાય છે; એટલે આવી આડકતરી રીતે પણ અન્નફળ-શાકનો ખોરાક થોડા ખરચમાં ગુજારો કરવાને આપણને શકિતવાન કરે છે, અને જેમ ખરચ ઓછો તેમ સંસારની લડતમાં ફાવવાનો સંભવ વધારે એ તો ખુલુજ છે.

માંસનો ખોરાક લેવાને શું જરથોશતી ધર્મનો ટેકો છે?

માંસ ખાવાનો રેવાજ આપણામાં જમાનાઓથી ચાલુ છે એટલે તે આપણી સ્વાદની ઇંદ્રિને રૂચતો ખોરાક થઇ પડયો છે તેથી તે આપણને છોડવા ગમતો નથી. એટલે અન્નફળશાકના ખોરાકની તરફેણમાં જતી

ઉપલી સઘળી દલીલો તોડવાને ટુંકા રસ્તા અને મોટા ઉપાય તરીકે ધર્મના ફરમાનનું ઓઠું તેની સામે રજુ કરવામાં આવે છે. અને તેમ કરનારાઓ જાણે કે જરથોસ્તી ધર્મની કેવી એક સેવા બજાવતા હોય તેમ માંસનો ખોરાક લેનારાઓજ માત્ર ખાલેસ જરથોસ્તીઓ હોય અને અન્નફળશાકનો ખોરાક પસંદ કરનારાઓ જાણે કેવું એક ધર્મ વિરૂદ્ધ કામ કરતા હોય તેવું દેખાડવાની તજવીજ કરે છે! પણ તેઓ ભૂલી જાય છે કે

"દયા ધર્મકો મૂળ હય, પાપ મૂળ અભીમાન,"

એટલે જો કોઇ ધર્મમાં દયા નથી તો તે ધર્મજ નથી, અને જરથોસ્તી ધર્મમાં દયા નથી એમ કહેવું એ ખોટું છે.

ધર્મની મતલબ શી? તે એજ કે આપણી વૃદ્ધિમાં આગળ વધી આપણી સરજતે કેમ પુગવું તે માર્ગ જોઇ લેવામાં આપણને મદદ કરવી. એ મદદનુ મૂળ તે કૃપાળુ દયાળુ દાતારની દયા છે. તો આવા અમૂલ્ય મૂળમાંથી નીકળેલા ધર્મમાં દયાની જગા હોય નહીં એ શું બની શકે એમ છે? સખાવત એ આપણી કોમની આજ સુધીની ચઢતીની એક ચાવી છે, તો શું કોઇ એમ કહી શકશે કે જ્યાં દયા નથી ત્યાં સખાવત હોઇ શકે? તો પછી જે ધર્મે આપણા દિલમાં દયાનો આવો ઝરો વેહેતો કીધો છે તે ધર્મ શું દયા રહીત હોય? માટે જો કોઇ એમ કહેતું હોય કે જરથોસ્તી ધર્મનો પાયો દયા ઉપર નથી તો તે ફતવો નાપાયદાર છે, અને તે આપણા પવિત્ર ધર્મનુ અપમાન કરનાર છે.

બુદ્ધ અને ખ્રીસ્તી ધર્મ તો દયા અને પ્યાર ઉપર રચાયલા હોવાથી તેમને "નમ્ર ધર્મો" તરીકે ઉતારી પાડી, જરથોસ્તી ધર્મનો પાયો માત્ર ઇનસાફ ઉપર રચાયલો ગણી તેને "મરદાની" ધર્મ તરીકે શ્રેષ્ટ ધર્મ તરીકે અંકાવવા જેઓ તતપર થાય છે, તેઓ ઇનસાફને કીના સાથે ભેલી નાખતા જોવામાં આવે છે. દયા વગર ઇનસાફ શું? એક ગુનેહગારને શીક્ષા કરવાનો મુળ હેતુ કાંઇ માત્ર તેને દુઃખ દેવાનો નથી પણ તે શીક્ષા મારફતે તેને સુધારવાની તેમાં મતલબ સમાયલી હોય છે. નહીં તો તે શીક્ષા માત્ર કીનામાં ફેરવાઇ જાય છે. એટલે ઇનસાફમાં દયાનો ગુણ તો જાયજ છેજ. એક બારગી ઇનસાફમાં દયાનો સમાવેસ થઇ જતો નહી હોય તોપણ તેના સંબંધમાં આ સવાલ કરી શકાય છે કે આપણે આસરે પડેલાં રાંક અને મુંગા જનાવરોને માત્ર આપણા શોખ અને કહેવાતાં સુખને ખાતર બે-ગુનાહ જબે કરવામાં કઇ જાતનો ઇનસાફ સમાયલો છે? તે ખુદાને બારનો તો હોઇ શકેજ નહી. કોઇ દરૂજી શક્તિનો તે ઇનસાફ હોય તો કોણ જાણે?

અવસ્તામાં અતી પવિત્ર ગણાતા **ગાથા**માં ગાય ઢોરની પરવરશી કરવાના લખાણો તો અનેક ઠેકાણે જોવામાં આવે છે; તે એટલે સુધી કે **ગાથા**ના હા ૪૬ ના ૪ થા ફકરા પ્રમાણે જે કોઇ "ખરાબ કૌવતવાળો (તથા) પોતાના બદ કામોથી જીંદગીને પાયમાલ કરનાર પાપી શખ્સ રાસ્તીના મદદગારોને તથા શેહેરના તેમજ દેશના ગાય–ઢોરોને ફરવા હરવાથી અડચણ કરે છે તેને (તેની) સત્તાથી યા જીંદગીથી ગગડાવી નાખવાનું" કામ સારૂં ગણવામાં આવ્યું છે.

જ્યાં માત્ર ફરવા હરવાથી ગાય ઢોરને અડચણ કરનારને "જીંદગીથી ગગડાવી નાખવાની" વાત હોય ત્યાં પછી તેમને કાપી ખાઇ જનારના તો શા હાલ થવા જોઇએ ?

વળી ૪૬ મા હા ના ૧૩ માં ફકરામાં જણાવવામાં આવે છે કે જે કોઇ શખ્સ સ્પેતમાન જરથોસ્તને ખુશી કરશે તેને બેહેસ્તનાં સુખ સાથે અહુરમજદ "તેનાં બચ્ચાં છોકરાં, પશુ ઢોરો આબાદ કરશે." જે પશુ ઢોરોને આપણા વહાલાં બચ્ચાંઓની સંફના ગણવામાં આવે તેને જરથોસ્તી ધર્મ કાપી ખાવા ફરમાવે છે એમ કહેવું એ શું તે ધર્મનું મોટું અપમાન કરવા બરાબર નથી ?

તેજ પ્રમાણે હા ૩૨ના ૧૨ માં ફકરા પ્રમાણે જોવામાં આવે છે કે "જેઓ ગાય ઢોરની જીંદગીને ઠઠા મશ્કેરીમાં (પણ) હલાક કરે છે તેઓને હોરમજદ બુરા ગણે છે." આ વાકયમાં વળાયામાં મૂકેલો "પણ" શબ્દ આ લખનાર તરફનો છે, કારણ કે તે વગર એ વાકયનો અર્થ બરાબર થતો નથી.

આના સંબંધમાં એક મિત્ર ધ્યાન ખેંચે છે કે:—

"આ ફકરામાં 'હલાક' કરવા માટે જે શબ્દ વપરાયો છે તેનો તરજુમો બરાબર કરવામાં આવેલો જોવામાં આવતો નથી. તે શબ્દ 'મોરેન્દેન' છે, જે ધાતુ ઉપરથી નીકળતા બીજા શબ્દો એજ હાના બીજા ફકરાઓમાં આપ્યા છે તેમનો અર્થ જ્યારે 'નાશ કરવું,' 'મારી નાખવું,' ઇત્યાદો કરવામાં આવ્યો છે, ત્યારે અહીં માત્ર તેનો અર્થ 'હલાક કરવું,' એવો કરવામાં આવ્યો છે. જો બરોબર તરજુમો કરવામાં આવ્યો હોય તો આ એકલોજ ફકરો માંસ ખાવાની વિરૂદ્ધ પુરતો છે."

એટલુંજ નહીં પણ **ગાથા**ના હા ૪૮ ના ૫–૬ ઠ્ઠા ફકરામાં આપણને કહેવામાં આવ્યું છે કે "ગાએ ગોસ્પંદને માટે (માણસે) મહેનત કરવી જોઇએ, (સબબ કે) તે આપણા ખોરાકને માટે વધારો કરનારાં છે; તથા

નેક નૈયતની મુરાદમાં તે આપણુને કૌવત બક્ષે છે." તેમજ વળી હા ૩૩ ના ૩ જા ફકરા પ્રમાણે જે શખ્સ "ગાએ-ઢોરની સંભાળ રાખનારો" થાય તેને "રાસ્તી તથા નેક મનશ્નીના કામમાં હોય" એમ ગણવામાં આવ્યો છે.

ખુદ **ગાથા**માં ગાય ઢોરની પરવરશીને માટે આવાં ખુલ્લાં લખાણો છે; પણ તેનો અર્થ કેટલેક ઠેકાણેથી એમ સમજાવવામાં આવે છે કે એ તો તેમને કાપી ખાવા માટે તેમની પરવરશી કરવાની છે! જો કોઇનો જાન લેવો એ પરવરશી ગણાતી હોય તો તે પરવરશો ગનામીનો તરફની ફરમાવેલી સમજવી! કોઇનો નાશ એ પરવરશી નથીજ. બીફ્સ્ટીકસ, મટનચાપ કે રોસ્ટ મરગી ઉપર હાથ મારવા ગમતું હોય તો તેનો કોઇથી હાલના વખતમાં અટકાવ થઇ શકે એમ નથી. પણ તેવો ખોરાક લીધાથી ધર્મની સેવા બજાવવામાં આવે છે એવું તેને માટે ધર્મનુ ખોટું ઓઠું વચમાં લાવવું એ આપણી નબલાઇ ઢાંકવાને માટે ધર્મને વગોવવા બરાબર છે.

એક બારગી આપણુને નુકસાન કરનારાં પ્રાણીઓને મારવાનું ફરમાન આપણા ધર્મમાંથી મળી આવતું હોય તોપણ તે ઉપરથી કાંઇ એમ તો ઠરતુજ નથી કે તેમને મારીને તેમનો ભક્ષ પણ કરવાની આપણી ફરજ છે! આપણા ધર્મની કેટલી ક્રિયાઓમાં માંસના પકવાનોનો વપરાસ હાલમાં થાય છે ખરો,—તો જો કે હમણા ધીમે ધીમે એ રીવાજ બધ થતો જાય છે—પણ તે રસમ યાતો તેને માટે ધર્મને લગતાં લખાણમાં વપરાયલા શબ્દોના અર્થની સમજ ફેરને લીધે તેવી ક્રિયાઓમાં દાખલ થઇ ગઇ હોય, કે નહી તો જાણ અંજાણ તેમાં આમેજ થઇ ગયલી કોઇ મેલી શક્તિની પરસ્તી અથવા તો વામ માર્ગને લગતી કોઇ ક્રિયાને તે આભારી હોય કારણ કે કોઇ પણ પવિત્ર ક્રિયામાં નસાનો ઉપયોગ થઇ શકેજ નહી.

મોબેદ કેરસાસ્પજી જામાસ્પજી કાત્રકે "**અવસ્તા અને ગોસ્પંદની પરવરસી**" નામનું એક ચોપાનિયું થોડુંક ઉપર બાહેર પાડયું છે, તેમાં માંસના ખોરાક વિષે ધર્મના ફરમાનો સંબંધી બારીક તપાસ લીધી છે. એટલે જેમને એ સવાલ વિષે વધારે વિગતે ઉતરવું હોય તેઓ તેમાંથી ધણીએક ધ્યાન ખેંચવાજોગ બાબદો મેળવી શકશે.

મુડદાલ ચીજને નસો ગણીને તેને પાણી, જમીન વિગેરેથી દૂર રાખવાનું ફરમાન જરથોસ્તી ધર્મના લખાણોમાં જોવામાં આવે છે. અને માણુસની લાસને તે વર્ગમાં મૂકી તેનેથી કશું અપવિત્ર થાય નહી તે કારણે તે ધર્મમાં ધણી સંભાલભરી ગોઠવણ કીધેલી જોવામાં આવે છે. હવે જો માણુસનું

મુડદુ નસો હોય તો પછી એક જાનવરની લાસ તેમ ગણાવીજ જોઇએ. જીવ નીકલી ગયા પછી જો માણુસનુ શરીર રીમન થઇ જતું હોય તો પછી જાનવરનુ શરીર તેવીજ હાલતમાં પવિત્ર રેહેતુ હોય તેમ તો નથીજ. તો પછી જાનવરના મુડદાનો નસો પવિત્ર આતશ ઉપર ચઢાવી તે આપણા શરીરમાં દાખલ કરવાનુ કામ જરથોસ્તી ધર્મ પ્રમાણે વાસ્તવીક તો ગણાયજ નહી.

એક બારગી આપણા કોઇ અસલ પુસ્તકોમાં માંસનો ખોરાક લેવા વિષેનું કાંઇક લખાણુ મળી આવતું હોય તો તે ઉપરથી તે આપણા ધર્મ ના ફરમાનની રાહે છે એમ માની લેવાને કશું કારણુ નથી. ખોરાક જેવી બાબતમાં ધર્મના ફરમાનને નામે રજુ કરવામાં આવતા કોઇ ભલતાં અસલ લખાણુ પ્રમાણે હમેશાંજ ચાલવાની કશી જરૂર નથી, કારણકે તેવાં લખાણો અસલના વખતના કોઇ રીવાજની માત્ર નોધ હોય છે. દાખલા તરીકે એક કોમ અમુક મુલકમાં નવીસવી જઇ વસી હોય અને તેને ત્યાં ઢર પડવાને પુરતો વખત મળ્યો નહિ હોય તો તેવા વખતમાં તે વીખરાઇને નાશ પામી નહી જાય તેની સંભાળને માટે તેની ઉપર દેખરેખ રાખનારા તેના રાહબરોએ તે મુલકમાંથી બાહેર જવા માટે જો અટકાવ નાખ્યો હોય, તો તે ઉપરથી તેવાં કારણો જ્યારે દૂર થયાં હોય ત્યારે પણ તે અટકાવ સંબંધી અસલ લખાણોને વળગી રહી તે પ્રમાણે અમલ કર્યાં જવામાં નુકસાનજ છે. તેમજ દેશ, કાળ અને સ્થિતિ પ્રમાણે જોઇતો ખોરાક મેળવવાને પડતી મુશ્કેલીમાં માંસનો ખોરાક લેવાની જરૂર પડી હોય તો તે વિષેના લખાણો ઉપરથી તેને ધર્મનુ ફરમાન માની લઇ તેનાં કરતાં વધારે સાદા, ફાયદાકારક અને સેહેલાઇથી મળી આવતા અન્નફળશાકના ખોરાકને માત્ર તેટલાજ કારણથી પડતો મૂકી માંસના ખોરાકનેજ વળગી રેહેવા માટે ધર્મના ફરમાનનું ઓઠુ ઉભું કરવામાં સાર નથી.

માંસના ખોરાકની તરફેણમાં ચાલુ રીવાજની લાવવામાં આવતી દલીલ.

માંસના ખોરાક વિષે ધર્મના કશાં પણ સીધાં ફરમાનની ગેરહાજરીમાં તેની તરફેણમાં આગલા વખતનો ચાલતો આવેલો રીવાજ અને આપણા કયાની પેહલવાનોના ખોરાકનો દાખલો આપણી સામે ધરવામાં આવે છે. પણ અમૂક કારણોસર એક રીવાજ ચાલુ થયો હોય તે રીવાજ દેશ, કાળ અને સ્થિતી બદલાયા છતાં તે માત્ર અસલના વખતનોજ રીવાજ છે તેટલાંજ ખાતર તેને વળગી રહેવુંજ જોઇએ એ નિયમ વિચાર શક્તિમાં આગળ

વધેલા માણસોને ગળે સેહેલથી ઉતારી શકાશે એમ ધારનારાઓ ખચીતજ ભૂલ કરે છે. આપણા ન્યાગાનો માત્ર પગે ચાલીને કે ઘણું તો ઘોડા ઉપર મુસાફરી કરતા હતા, તેટલા ઉપરથીજ હાલના વખતમાં રેલવે ઉપર મુસાફરી કરવા સામે તે અસલના રીવાજને નામે અટકાવ નાખનારની સમજ શક્તિને કોઇ માન આપે એમ નથીજ. તેમજ આગલા વખતમાં અમૂક કારણોસર વનસ્પતિ વર્ગમાંથી જોઇતો ખોરાક મેળવવાની મુશ્કેલીને લીધે કે બીજા કોઇ કારણોસર આપણા ન્યાગાનોને માંસનો ખોરાક લેવાની જરૂર પડી હોય તો શું માત્ર તેટલા ઉપરથીજ આપણે પણ તેમ કરવું હાલમાં પણ ચાલુ રાખવુંજ જોઇએ ?

વળી આ તો દેખીતુંજ છે કે એક કોમ માત્ર કુદરતી રીતે મળી આવતા આઇતા ખોરાક ઉપર ગુજારો કરવાની છેક નીચલી ભટકતી હાલત ઉપરથી આગળ વધી અમુક જગા ઉપર ઠરી ઠામ વસી ખેતી વિગેરેની શરૂઆત કરવા માંડે છે ત્યારે તે પ્રજાને વારે ઘડીએ પોતાની આસપાસની પ્રજાઓ સાથે તેમજ પોત પોતામાં પણ, પોતાની વધતી જતી વસ્તીને માટે જોઇતી જગા હાથ કરવાને અથવા તો તેમને લુટીને તેમને હેરાન કરનારાઓ સામે પોતાના બચાવ અર્થે લડવું પડે છે. આવા સંજોગોમાં ખેતી જેવી જોઇએ એવી આબાદ થઇ શકેજ નહી એ તો ખુલ્લું છે, એટલે તે પ્રજાને ઘડીમાં અન્ન તો ઘડીમાં માંસના ખોરાક ઉપર ગુજારો કરવો પડે છે. એટલે અન્નફળશાકનો ખોરાક ગમે એવો સારો હોય તે એક બારગી જણાયા છતાં તે કોમના આગેવાનોને માંસના ખોરાક વિષે છૂટ મૂકવા વગર ઉપાય રહે નહી એ ખુલ્લુંજ છે. અને એક રીવાજ એક વખત દાખલ થયો એટલે જેમ જેમ તે જુનો થતો જાય છે તેમ તેમ તે છોડવો વધારે મુસ્કેલ થઇ પડે છે તેનો તો આપણ સર્વને અનુભવ છે. એટલે જ્યારે પ્રસંગ બદલાઇ જાય ત્યારે પણ કાંઇ પણ ખાસ જરૂર વગર માત્ર રીવાજને ખાતરજ આગલા વખતના ખોરાકને વલગી રહેવામાં લાભ શો? આપણે જોઇ ગયા કે આપણી તનશક્તિ, મનશક્તિ અને ભલી લાગણીઓ ખીલવવાને વનસ્પતિ ખોરાક વધારે લાયક છે, તો પછી તે આપણા વડાવાઓનો ખોરાક હતો તેટલા માટેજ માંસના ખોરાકને આંધળાં ઝનુનથી વળગી રહેવામાં લાભ શો ?

ત્યારે ઉપલી નજરે જોતાં માંસના ખોરાકની તરફેણમાં ધર્મના ફરમાનની અથવા તો અસલી રીવાજની દલીલ ટકી શકતી હોય એમ લાગતું નથી.

આ દુનિયાની સઘળી પેદાયશોમાં માણસ સર્વોપરી છે માટે તે શું તેના સંબંધમાં ચાહે તે કરવાને છુટો છે?

જ્યારે ઉપલી સઘળી દલીલો માંસના ખોરાકની વિરૂદ્ધ જતી જોવામાં આવે છે, ત્યારે તેના હીમાયતીઓ કેટલીક વખત આ વિચીત્ર દલીલ રજુ કરે છે કે આ દુનિયાંની સઘળી પેદાયશોનો માણસ સરદાર છે માટે તેના સંબંધમાં તે ચાહે તે કરવાને છૂટો છે, અને તેથી પોતાના ખોરાકને માટે બેગુનાહ પ્રાણીઓનો જાન લેવાને તે મુખત્યાર છે. વાત તો ઠીક! જો સરદારનો અર્થ એક જુલમગાર સત્તા ધરાવનાર થતો હોય તો પછી તે જેને પોતાથી ઉતરતી પેદાયશ ગણે તેની ઉપર મરજી પ્રમાણે જુલમ ગુજારવાને માણસ મુખત્યાર છે ખરૂં, અને એજ દલીલને આધારે જુલમી રાજાઓ અને સરદારો પોતાની રૈયત ઉપર ત્રાસ વરતાવતા આવ્યા છે અને અસંખ્ય લોકોને હેરાન કરી પોતાના જાતભાઇઓ ઉપર ગુલામી આફત વરસાવી ગયા છે. પણ તે સત્તા અને સરદારોનો ફેજ શું આવ્યો છે? નાશ અને બદનામી! તો પછી આપણાથી ઉતરતી પેદાયશો ઉપર પણ જો આપણે એવી રીતની જુલમી સત્તા અને સરદારી ચલાવીશું તો તેનો અંત પણ આપણા દુઃખમાંજ સમજવો. કોઇને દુઃખી કરીને કોઇ સુખી થયું નથી અને થવાનું નથી. પણ જો સરદારનો અર્થ એમ થતો હોય કે આપણી હેઠળનાઓની પરવરશી અને સંભાળ કરવી, અને સઘળા જ્ઞાનીઓ, ફિલસૂફો, દયાવંતો, મહાત્માઓ અને પેગામ્બરો સરદારીનો તેવોજ અર્થ કરી આપણી ઉપર ખરી સરદારી ભોગવી ગયા છે અને ભોગવતા આવ્યા છે, તો પછી આપણે પણ તેમનેજ પગલે ચાલવાનું છે, અને આપણી હેઠળની પેદાયશો ઉપર સરદારી ભોગવવાને લાયક થવા તેમની તરફ આપણા સુખને ખાતર નહીં પણ તેમની પરવરશી અને વૃદ્ધિને માટે જોવાનું છે. જેટલા પ્રમાણમાં તેમની પરવરશી કરીશું તેટલા પ્રમાણમાં તેમની ઉપર સરદારી ભોગવવાને આપણે લાયક થઇશું અને આપણી વૃદ્ધિમાં આગળ વધી ઇશ્વરના આનંદનો પ્રસાદ મેળવવાને ભાગ્યશાળી થઇશું. "સુખ તેને છે જેનાથી સુખ સર્વને છે," આમ પારસીઓના પવિત્ર ગાથા કહે છે.

રાજકુંવર સિદ્ધાર્થ (ગૈાતમ બુદ્ધ)ના પગ આગળ તેના પીત્રાઇના હાથે ઘાયલ થયલું એક હંસ આવી પડયું, ત્યારે તેણે ઘણી મમતાથી તેને સંભાળી તેની જીંદગી બંચાવવા તેને પોતાના સ્વાધીનમાં લીધું, પણ તે શીકાર પોતાનો છે એમ કહી તેના પીત્રાઇએ તેની ઉપરની માલેકીનો જ્યારે પોતાનો દાવો ઉઠાવ્યો અને તે માલેકી સંબંધી ફડચો કરવાને તે

બાબત રાજાની દરબારે લઇ જવામાં આવી, ત્યારે ત્યાં એક જ્ઞાનીએ જે ઇનસાફ કીધો તે ધ્યાન પુગાડવા જોગ છે:—

"If life be aught, the saviour of a life
Owns more the living thing than he can own
Who sought to slay—the slayer spoils and wastes,
The cherisher sustains; give him the bird."

"જો જીવની કાંઇ કિંમત હોય તો જેણે તે જીવ લેવાની કોશીશ કીધી તેના કરતાં તે જીવ બચાવનારનો તેની ઉપર વધારે હક પુગે છે—મારનાર તો નાશ અને બીગાડ કરનાર છે, રક્ષણ કરનાર તેને ટકાવી રાખનાર છે, તેટલા માટે તે પક્ષી ઉપર તેનો હક પુગે છે."

માંસ ભક્ષ કરવાની તરફેણમાં કુતરાં-કોહલાંની નકલ કરવાને કરવામાં આવતી ભલામણ!

માંસના ખોરાકની તરફેણમાં વારે ઘડીએ આ પણ દલીલ રજુ કરવામાં આવે છે કે માંસ ભક્ષ કરવું એ કુદરતનો એક નિયમ છે એટલે તેને અનુસરીને ચાલવામાં ખોટું શું છે. તે દલીલ આ છે—

"કુદરતમાં આપણે દરરોજ દર પળે શું જોઇએ છીયે? એજ કે મોટા જીવ નાના ઉપર ગુજારો કરે છે; બળવાન નીરબળને મારી પેટ ભરે છે. દરીયામાં મોટી માછલી નાનીને ખાઇને જીવે છે, બગલાં જેવાં પક્ષીઓ માછલી ઉપર નીરવાહ કરે છે; મોટાં પક્ષી નાનાને મારે છે; ફાડી ખાનારાં ચોપગાં બીજાં નીરબળનું લોહી પીયે છે; અને કુત્રા કે વાઘણ કે નાગણ પોતાનાંજ બચ્ચાંને ખાઇ જાય છે. ટુંકમાં કુદરતમાં જોશો તો એજ નિયમ જણાશે, અને તેજ કાયદે આદમી પોતાના પોશણને માટે ચોપગાં પક્ષી કે માછલી ઉપર નીરવાહ કરતો હોય તો તે કુદરતી નિયમને અનુસરીને કામ કરતો લેખાશે."

તકરાર તો દીવાની જોત જેવી! પણ જેમ કુદરતમાં અમૂક પ્રાણીઓ બીજાં પ્રાણીઓનો ભક્ષ કરે છે, તેમજ વળી બીજાં ઘણાં પ્રાણીઓ માત્ર વનસ્પતિ પેદાયશો ઉપરજ પોતાનો ગુજારો કરે છે એ પણ તેટલુંજ ખુલ્લું છે. તો પછી વાઘ અને સિંહ જેવાં વિકાળ અથવા કોહલાં અને બીલાડાં જેવાં તુચ્છ પ્રાણીઓનીજ આપણે કાં નકલ કરીએ? અને હાથી, ગાય, ઘોડા, હરણ જેવાં ઉપયોગી અને નિર્દોષ પ્રાણીઓનો દાખલો કાંય નહી પકડિએ!

વળી આપણી સામે જે દાખલાઓ ધરવામાં આવે છે તેમાનાં કેટલાંક પ્રાણીઓ તો પોતાની જાતનોજ ભક્ષ કરે છે, તો પછી નકલ કરવી તો પુરીજ કરવી એ નિયમે માણસોને પણ કાચાં ને કાચાં ખાઇ જવામાં પણ કુદરતના નિયમને અનુસરીનેજ કીધેલું લેખાવું જોઇએ!

વળી પ્રાણી વર્ગોમાં તો હૉસપીટલો, દવાખાનાઓ, આશ્રમ ઘરો વિગેરે કાંઇ જોવામાં આવતું નથી. સામું અશક્ત પ્રાણીઓને તેમના જાતભાઇઓ ટુપી ટુપીને પૂરાં કરી નાખતાં જોવામાં આવે છે. તો તેની પણ આપણને નકલ કરવાની ભલામણ કાં કરવામાં આવતી નથી? કુદરતમાં એવીતો ઘણી ચીજો બને છે કે જેની આપણે નકલ કરતા નથી પણ તેની સામે થઇ તેની સાથે લડત ચલાવિએ છીયે. અહુરમઝ્દ પોતાનું કામ બે શકિત મારફતે ચલાવે છે—સ્પેનામીનો અને ગનામીનો. આપણું કામ અને ફરજ સ્પેનામીનો જે પરવરશી કરનાર છે તેની સાથે છે અને નહી કે ગનામીનો જે નાશ કરનાર છે તેની સાથે.

વળી આપણને કેહવામાં આવે છે કે જરથોશ્તી તરીકે આપણી ફરજ ખ્રફસ્ત્રરો યાને નુકશાન કરતાં પ્રાણીઓનો નાશ કરવાની છે. તો ખોરાકના સંબંધમાં તેજ ખ્રફસ્ત્રરોની નકલ કરવાની ભલામણ કરવી એ તો તે ખ્રફસ્ત્રરોની સંફમાં આપણને લઇ જવા બરાબર છે!

વળી એક બારગી પ્રાણી વર્ગમાં માંસ ભક્ષ કરવાનો નિયમ સર્વમાં ચાલુ હોય તો પણ શું આપણે તેની નકલ કરવાને બંધાયલા છીયે? ગાથાના ૩૧ માં હાના ૧૧ માં ફકરા પ્રમાણે અહુરમઝ્દે "પેહેલાં (તમામ) જાનદાર ચીજો તથા (તેઓને માટેના) કાયદા બનાવ્યા," જ્યારે આપણને "હાડ-મંદ જીંદગી તથા અક્કલ બક્ષી" છે. એટલે આપણને માત્ર જાનદા ચીજોની નકલ કરવાની નથી, પણ અક્કલનો ઉપયોગ કરી આપણી વૃદ્ધિમા આગળ વધવાનું છે. એક ગમથી કુદરતની પેદાયશોના સરદાર હોવાનો આપણે દાવો કરિયે છિયે જ્યારે બીજે મોઢે તેમની નકલ કરવાની આપણને ભલામણ કરવામાં આવે છે! પણ આપણી વૃદ્ધિને માટે પ્રાણી વર્ગની નકલ કામ આવનાર નથી, કારણ કે તે વર્ગમાંથી તો આપણે પસાર થઇ આવ્યાં છિયે અને આપણને તેમના જેવાં પાછાં થવાનું નથી, પણ ધીમે ધીમે આગળ વધી છેવટે અહુરમઝ્દની સંફના થવાનું છે.

જો આપણે માંસનો ખોરાક ખાઇશું નહીં તો શું આ દુનિયામાં આપણને ઉભા રહેવાની જગા રહેશે નહી?

માંસનો ખોરાક પસંદ કરનારાઓ બીજી એક દલીલ પોતાની તરફેણમાં આ રજુ કરે છે કે જો આપણે માંસ ખાઇએ નહીં તો બકરાં-મેઢા અને મરગાં-બતકાં એટલાં ઉભાઇ જાય કે માણસને ઉભા રહેવાની પણ જગા રહે નહી. પણ પોતાની સમજ શક્તિ ઘરેણે મૂકયા પછીજ આ

તકરાર વચમાં લાવવામાં આવતી હોય એમ લાગે છે! પ્રાણી વર્ગના બોહોળા સમુદાયમાંની કાંઇ અસંખ્ય જાતોમાંથી માત્ર કાંઇક થોડી ગણત્રીની જાતોનોજ આપણે ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરી શકિએ છિયે. બાકીની અસંખ્ય જાતોની વધઘટ ઉપર આપણો કશો હાથ નથી. તો કાંય નહી આ અસંખ્ય જાતો ઉભાઇ જતી? પોતાનું કામ કેમ કરવું, સઘળાંમાં સમતોલપણું કેમ જાળવવું, એ કુદરત બરાબર સમજે છે. એટલે આપણે મેંઢાં-બકરાં ખાઇશું નહી તો તેઓ ઉભાઇ જશે એમ ધારવાને આપણી કને કશું વાજબી કારણ નથી. કુતરાં-બીલાડાંની પેદાયશ મેંઢાં-બકરાં કરતાં ઘણી વધારે રહે છે. અને આપણે કુતરાં બીલાડાંતો ખાતા નથી છતાં તેમની વધ ચોક્કસ હદમાંજ રહે છે તેનું કેમ? એક બારગી કાંઇ આપણને નુકસાન કરતાં પ્રાણીઓનો નાશ કરવાની આપણને ફરજ પણ પડતી હોય તો સાથે શું તેમના મુડદાં ખાવાની પણ કાંઈ આપણી ફરજ છે?

શું મેંઢાં-બકરાં વિગેરે આપણા ખોરાકને માટે પેદા કીધેલાં છે?

માંસના ખોરાકની તરફેણમાં વળી આ વિચિત્ર દલીલ રજુ કરવામાં આવે છે કે આપણા ખોરાકને માટેજ ખુદાએ મેંઢાં-બકરાં વિગેરે ઉત્પન્ન કીધાં છે એટલે તે જો આપણે ખાઇએ નહી તો તે ખુદાના કામની સામા થવા બરાબર થયું! અને તે ઉપરથી અન્નફળશાકના હિમાયતીઓને ભરેલે મોઢે શીખામણ દેવામાં આવેલી જોવામાં આવે છે કે "હે વેહમાયલાઓ! કુદરતની નેમને ઉંધી વાળવાનો પ્રયત્ન ના કરો, તમારાથી તેના ભેદ કળી શકાતા ન હોય તો મુંગા કાં નથી બેસતા? કુદરતના નીયમ વચ્ચે તમારાથી હાથ ખોસી શકાવાનો છે? તમે કોણ! તમારી તાકાત શી?"

મેંઢાં, બકરાં, મરગાં, બતકાં વિગેરેને માણસ જાતના ખોરાક તરીકેજ કુદરતે નિર્માણ કીધાં છે તેવો કાંઇ છાપ તેમની ઉપર જડતો નથી, અને આપણી વિચાર શક્તિ ભાડે મૂકવામાં દિ ઉઘડે એમ પણ નથી, એટલે માણસનો કુદરતી ખોરાક માંસ છે એ ધ્યાનમાં ઉતરતું નહી હોય તો અક્કલનો ઉપયોગ કરી જેટલા પ્રમાણમાં જેઓ તેનાથી દુર રહે છે, તેઓ તેટલા પ્રમાણમા વેહમાયલા તો ખરા! તો પછી મરકી, દુકાળ, વિગેરેમા કુદરતના ભેદો ઉકેલવાની કોશીશ કરનારાઓ અને તેની સામા થઇ તેને મારી હઠાવવાની તજવીજ કરનારાઓ વિષે શું ધારવું? કુદરતે તો માણસને વસ્ત્ર વગર પેદા કીધું છે તો પછી શરીર વસ્ત્રથી ઢાંકી તેની નેમ ઉંધી વાળનારાઓને કયા વર્ગમાં મૂકવા?

માંસ અને વનસ્પતિનો ભેલ ખોરાક લેવાની સલાહ.

માંસના ખોરાકની તરફેણમાં બીજી આ પણ દલીલ લાવવામાં આવે છે કે માણસ એ ખોરાક પચાવી શકે છે અને તે તેને રૂચતો આવતો પણ છે, એટલે એ ખોરાક સામે અટકાવ નાખવાની કુદરતની મતલબ હોય નહી. કાંઇ નહી તો અન્નફળશાક અને માંસ મચ્છીનો ભેળ ખોરાક લેવામાં તો ખોટું નથી.

સ્પેનામીનો અને ગનામીનો વચ્ચેની લડાઈ સઘળે ચાલી રહી છે, એટલે માણસમાં પણ એ બેઉ શક્તિઓ સમાયલી છે. પણ માણસની વૃદ્ધિની સરજત તેનામાં સ્પેનામીનોની ફત્તેહમાં છે. એટલે તે ફત્તેહને ટેકો આપે એવો ખોરાક લેવાની આપણી ફરજ છે, અને નહી કે ગનામીનોને કુમક આપે એવો ખોરાક ખાવાની. આપણે એ બે જાતનો ખોરાક ખાઇ તો શકીશું, પણ તેની અસર ઝીણી ઉતરે છે તે આપણને જોવાનું છે. એમ તો આપણામાં બુરાઈ અને ભલાઇના ગુણો મિશ્ર રહેલા છે. એક વખત માણુસ કોઇનો જાન લેવાને પણ તલપે છે તો બીજી વેળા તે બીજાને ખાતર પોતાનો ભોગ પણ આપે છે. તે ઉપરથી એમ તો કહી શકાયજ નહી કે કુદરતે માણસમાં એ બેઉ પ્રકારના ગુણો મેળેલા છે એટલે તેમને સરખી રીતે પોખવાની આપણી ફરજ છે!

જીવ સઘળાંમાં છે તેથી શું માંસનો ખોરાક લીધામાં દયાના ગુણનું ખંડણ થતું નથી?

માંસના ખોરાકમાં દયાના ગુણનૂં ખંડણ થાય છે એવું કહેનારાઓને ઘણી વેળાએ એમ કહેવામાં આવે છે કે જો તેઓ તેમ ધારતાજ હોય તો તેઓએ વનસ્પતિ ખોરાક તો શું પણ હવા પણ દમમાં લેવી નહી, કારણ કે જગદીશચંદ્ર બોસે હાલની વિદ્યા પ્રમાણે અખતરાઓથી ખુલ્લું દેખાડી આપ્યું છે કે વનસ્પતિજ નહી પણ ખનીજ પદાર્થમાં પણ જીવ છે. ખરી વાત છે કે હાલની વિદ્યાને પણ હવે સ્વિકારવુ પડયું છે કે જીવ વગરના ગણાતા આવેલા ખનિજ પદાર્થમાં પણ જીવ છે. પણ તેની આગમચ આત્મ વિદ્યા તો ઘણી આગળ વધીને કહેતી આવી છે કે દરેક ચીજમાંજ નહી પણ દરેક પરમાણુ (atom) માં પણ જીવ છે!

પોતાના પ્રસિદ્ધ પુસ્તક *The Secret Doctrine* માં મૅડમ બ્લૅવૅટસ્કી ઇ. સ. ૧૮૮૮ માં જાહેર કરી ગયાં છે કે—

"Life therefore is everywhere in the universe, and occultism teaches us, it is also in the atom."

એટલે થિયેાસોફીનેા એક અભ્યાસી તેા એમ જાણે છેજ કે માત્ર ખાધામાંજ નહી, માત્ર પીધામાજ નહી, પણ દરેક દમ લીધાની સાથેજ આપણા શરીરમાં કાંઇ અસંખ્ય જીવેા દાખલ થાય છે. પણ આવી રીતે તેવા જીવેા આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે તેટલા ઉપરથી તેમનેા નાશ પણ થાય છે એમ કાંઇ નથી. એક કીડી જેવા જીવને પણ મારવાથી તેનેા જાન નિકળી જાય છે ખરેા, પણ "પાણી કે દુધ તે માહેલા જીવડાઓ સાથે ગટગટાવી જવામાં" તફાવત એ છે કે તેમ કીધાથી તેવા "જીવડાઓ" (?જીવેા)નેા નાશ થતેા નથી. બાકી જીવડા પડેલું દુધ અથવા પાણી પીધામાં લેવામાં આવતું નથી અને જો પીવામાં આવે છે તેા તે જીવડાઓનેા નાશ થવાને બદલે તે પીનારનેાજ નાશ થવાનેા સંભવ વધારે છે! "જીવેા" માત્ર આપણા શરીરમાં દાખલ થવાથીજ જો તે નાશ પામતા હતે, તેા કૉલેરા અને મરકીના જેવા જંતુઓ આપણને જીવલેણ જેવા થઇ પડતેજ નહી.

જીવેા જીવેામાં પણ ફેર છે.

એક બારગી એમ પણ કબૂલ કરિયે કે અન્નફળશાક ખાધાથી અમૂક પ્રકારના જીવેાનેા નાશ થાય છે, તેા તેટલા ઉપરથીજ શું માંસનેા ખેારાક લેવા સામે બાધ આવતેા નથી? સઘળામાં જીવ છે ખરેા, પણ તેની વૃદ્ધિના તબક્કા જુદા છે. જે પંક્તિ ઉપર ખનિજ પદાર્થના જીવેા છે તે કરતાં ચઢિયાતી પંકિતના વનસ્પતિ વર્ગના છે, અને વનસ્પતિ વર્ગમાં પ્રગટી રહેલા જીવેા કરતાં પ્રાણી વર્ગમાં વૃદ્ધિ પામી રહેલા જીવેામાં ઘણેા ફેર છે, જ્યારે માણસના જીવેા એ સર્વમાં શ્રેષ્ટ છે. ખનિજ પદાર્થમાં જીવેા જડ હાલતમાં સીકડાઇ રહેલા છે; વનસ્પતિ વર્ગમાં તેમાં કાંઇક ભાન પ્રગટવા માંડે છે; પ્રાણી વર્ગમાં લાગણી વિગેરેનું પ્રગટવું શરૂ થાય છે; જ્યારે માણુસમાં તે સ્વભાન તરીકે જાહેર થવા માંડે છે.

આ કારણને લીધે માણસને કાપવાથી તેને જે પ્રકારનું દુઃખ થાય છે તેવું દુઃખ પ્રાણીનેા જીવ લેવાથી તેને થતું નથી; અને પ્રાણીને કાપવાથી તેની લાગણી ઉપર જેવી અસર થાય છે તેવી અસર વનસ્પતિ વર્ગ ઉપર થતી નથી; તેમજ વનસ્પતિને જેવુ ભાન થાય છે તેવું ભાન ખનિજ પદાર્થને થવાનેા સંભવ નથી.

દયાની નજરે જોતાં અન્નફળશાકના ખેારાક અને માંસના ખેારાક વચ્ચે જે તફાવત રહે છે તે ઉપલાં કારણને લીધે છે. પ્રાણીને ઇજા કરવા વગર અને દુઃખ દીધા વગર માંસ મળી શકતું નથી, જ્યારે અન્નફળશાકનેા

ખોરાક તેવા કોઇ પ્રકારની ઇજા વગર મેળવી શકાય છે. નહીં તો જો સઘળામાં જીવ સરખોજ હોય, અને સઘળાની લાગણી એક સરખી હોય, અને તેને આધારે માંસનો અને અન્નફળશાકનો ખોરાક એક પંક્તિએ આવી જતો હોય, તો પછી તેજ નજરે એક ઘેટાંને કાપવામાં અને એક માણસને કાપી ખાવામાં ફરક કેમ રહે? માણસનો પણ જીવ અને ઘેટાંનો પણ જીવ: અને તફાવત તો કાંઇ નહી! એટલે હાલમાં વસ્તી પણ ઘણી વધી ગયલી છે, ગુજરાંન કરવું એ પણ મુશ્કેલ થઇ પડયું છે, અને જીવતો સઘળામાં સરખોજ છે, એટલે એમબી ને એમબી વનસ્પતિ અને પ્રાણી વર્ગનો ખોરાક પડતો મેળી માણસનોજ ભક્ષ કરવો વધારે ઠીક થઇ પડશે! અને એક કાંકરે બે પક્ષી મરાશે! એક તો ખોરાક મેળવવાની ઝાઝી જંજાળ નહી, અને જેમ આપણને કહેવામાં આવે છે તેમ જો "વાંદરો માંસ ભક્ષ કરીને માણસની પંક્તિએ ચઢયો છે" તો આપણે માણુસ ભક્ષ કરીને કોઇ ઉંચી પંક્તિએ ચઢિ જઇશું!

અન્નફળશાકના હિમાયતીઓ પ્રાણી વર્ગમાંથી મળી આવતી વસ્તુઓ વાપરે તેઓ સામે લેવામાં આવતો વાંધો.

ચામડાંનાં જોડા, મોતીની માળા, કે રેસમની સાડી પેહેરનાર અન્નફળશાકના ખોરાકના હિમાયતીઓ સામે આંગલી બતાવવામાં આવે છે કે જાનવરી પેદાયશમાંથી નિકળતી કોઇ પણ વસ્તુનો ઉપયોગ કરવામાં તેઓ પોતાનો નિયમ તોડે છે. પણ અહીં અન્નફળશાકના ખોરાકના સવાલને જીવદયાના સવાલ સાથે ભેલી નાખવાની ભૂલ કરવામાં આવતી જોવામાં આવે છે. અન્નફળશાકનો ખોરાક પસંદ કરવાના અનેક કારણોમાં જીવદયાનુ પણ માત્ર એક કારણ છે. અન્નફળશાક ખાનારાઓ કાંઇ સઘળાં માત્ર જીવદયાને ખાતરજ એ ખોરાક પસંદ કરે છે એમ નથી. વળી એક ચીજ ખોરાક તરીકે લેવી અને બીજા કોઇ વપરાસમાં લેવી એ બેમાં ફેર છે. એક કાળુને મારી તેમાથી મોતી કહાડી પેહરવું એ જીવદયાની નજરે ખોટું છે ખરૂં, પણ તેમજ તે એક ગાય કે બકરાંને કાપી ખાવા જેટલું ધાતકીપણું પણ નથી, એટલે એ બેની સરખામણી કરવી એ વાજબી નથી. કારણ કે આપણે આગળ જોઇ ગયા છિએ તેમ જીવ જીવમાં પણ ફેર છે. કબુલ કરીયે કે મોતીની માળા પેહરવાથી જીવદયાના ગુણને ધોકો પુગે છે તો તેથી શું માંસ ખાવાનું વાજબી ઠરે છે? જીવદયાનો કોઇ હિમાયતી મોતી પેહેરવાની નબળાઇ બતાવતો હોય તો તેનો ઉપાય તેને માંસ ખાવા કહેવાથી થવાનો નથી. વળી જીવદયામાં પણ ફેર છે. તેના પણ

જુદા જુદા તબક્કાઓ છે. સાચું બોલવું એ દરેક ધર્મનું મુખ્ય ફરમાન છે, પણ તે અમલમાં મૂકવામાં ઘણો ફેર પડી જાય છે. જેને ઇંગ્રેજીમાં "polite lies" કહે છે તેવું જૂઠું સંસારમાં ઘણી વેળાએ આપણુને બોલવું પડે છે, નહી તો હાલના આપણા સંસારમાં નીભી શકવું મુશકેલ થઇ પડે. કોઇને જોઇને "વળી કયાં પીડા નડવા આવી" એવું મનમાં હોવા છતાં "તમ દીઠે આનંદ" એમ કહેવામાં અને કોઇનું નખોદ વળે અથવા ઘર ભાગે એવું જુઠું કહેવામાં કાંઇ ફરક નથી એમ તો કહી શકાયજ નહી. અને ફરજને માટે અથવા વિવેકને ખાતર કાંઈ નજીવું જુઠું બોલનારને માટે કહેવું કે તે સત્યને ચહાનાર નથી એ જેટલું બેહુંદું છે તેટલુંજ બેહુંદું એક મોતી પહેરનાર અથવા દવાને માટે કાંઇ પ્રાણી પેદાયશની વસ્તુ વાપરનારને તે જીવદયાનો નિયમ સ્વિકારતો નથી એમ કેહેવામાં છે. હરીશ્ચંદ્ર જેવા સત્યવાન કાંઇ સઘળાથી થવાતું નથી, પણ તેથી થોડું ઘણું જૂઠું બોલનારાઓ તેને વખાણવામાં અને બની શકે એટલા પ્રમાણમાં તેને પગલે ચાલવામાં ખોટા છે એમ ઠરતું નથી.

તેમજ વળી જો કોઇ ઉતરતી પંક્તિના જીવનો નાશ કરવાની જરૂર જોય અથવા તો નબળાઇ બતાવે તો તેટલા ઉપરથી વૃદ્ધિના તબક્કા ઉપર આગળ વધેલાં પ્રાણીઓનો પણ જીવ લેવાની તેને ભલામણ કરવી એ વાજબી નથી. " **अहिंसा परो धर्म** "—કોઇને પણ દુઃખ ન દેવું એ શ્રેષ્ટ ધર્મ છે, એ જીવ દયાના હિમાયતીઓનો મુદ્રાલેખ છે, અને જેટલા પ્રમાણમાં તેઓ તે પ્રમાણે અમલ કરવાને અશક્ત છે તેટલા પ્રમાણમાં તે તેમની નબળાઇ છે. એમ તો આપણે નીતિના કયા નિયમો સંપૂર્ણપણે અમલમાં મૂકી શકિયે છિયે? પણ તે આપણી નબળાઇ તે નિયમનું ખંડન નથીજ. કયો જરથોસ્તી પોતાના ધર્મના ફરમાનો બોલે બોલ પાળી શકે છે? કોઇએ નહી. તો શું માત્ર તેટલાં ઉપરથી જરથોસ્તી તરીકે ગણાવાનો આપણો હક દૂર થાય છે? ખચીતજ નહી. એતો જેવી જેની શક્તિ અને જેવી જેની વૃદ્ધિ. એક નિયમ સ્વિકારવો અને તે સંપૂર્ણ રીતે એક અથવા બીજાં કારણ સર અમલમાં મૂકવામાં પછાત પડવું અને તે નિયમને ખોટો ગણવો અને તે નિયમની વિરુદ્ધ જવું એ બેમાં આસમાન જમીનનો ફેર છે.

આ ઠેકાણે આ પણ નોંધી રાખવાની જરૂર છે કે જીવદયા શું છે તે જે બરાબર સમજે છે તે કોઇપણ પ્રસંગે કોઇપણ જીવની હત્યા

કોઇએ કરવીજ નહિ એમ કદી કહેશે નહી. એક ઝેરી સર્પના ડંખથી માણસનો જીવ બચાવવાને તે સર્પનો જીવ લેવાને તે પાછળ હઠશે નહી. કારણ કે તે જાણે છે કે વૃદ્ધિના તબક્કાઓમાં માણસનો જીવ એક સાપના જીવ કરતા ઉંચા પગથિયાં ઉપર છે. પણ તેમ વળી તે માત્ર પોતાના શોખ અથવા કેહવાતાં સુખને ખાતર ગમે એવા નજીવા જીવને પણ હાથ લગાડ-વામાં ખોટું જોશે.

મીનોઇ દુનિયાનાં વાતાવરણ ઉપર પ્રાણીની કતલથી થતી માઠી અસર.

આ દુનિયાની નજરે જોતાં ત્યારે અન્નફળશાકનો ખોરાક દરેક રીતે ચઢિયાતો માલમ પડે છે, જ્યારે માંસનો ભક્ષ કરવા માટે પાણીના રેલા માફક પ્રાણીઓની ચાલી રહેલી કતલની અસર મીનોઇ દુનિયાની વાતાવરણ ઉપર ઘણી ત્રાસદાયક થઇ પડે છે એમ આત્મજ્ઞાનીઓનું જાતી અનુભવ ઉપરથી કહેવું છે. રેંહેંસાઇ ગયલાં પ્રાણીઓના જીવો ભય અને ગુસ્સાની લાગણી-થી કેવી રીતે કસાઇખાના અને ખાટકીઓની દુકાણો તરફ અને જ્યાં માંસ વપરાતુ હોય છે ત્યાં ભમ્યા કરે છે, અને તેની આસપાસના લોકો ઉપર, તેમાં મૂખ્ય કરીને કુંમળાં બાળકો ઉપર, તેની કેવી અસર થાય છે તેનો ખ્યાલ તો અંતર્દૃષ્ટિથી જોઇ શકનાર (clairvoyant) નેજ આવી શકે છે. એથી આ દુનિયા ઉપર કેવી માઠી અસર થાય છે તેનો આપણને કશો ખ્યાલજ નથી. આપણામાં વગર કારણે ભયની લાગણી ઘણુ કરીને હમેશાં રહે છે; આપણા બાળકો વગર કારણે અને નહી સમજી શકાય એવી રીતે બિહિકણુ હોય છે, અને અંધારામાં જવાને તેઓ હિંમત કરતાં નથી. આપણું વાતાવરણ કતલ થયલાં પ્રાણીઓની દુશ્મનાઇથી ભરેલું છે તેની બીજા ભેગી અસરનું આ પરિણામ છે. આ અને મીનોઇ દુનિયાનો સંબંધ વગર ખાંચે ચાલુ છે અને એકની અસર બીજા ઉપર અને તેની વલતી અસર પહેલાં ઉપર થયા વગર રહેતી નથી.

મરણ પછી મીનોઇ દુનિયાઓમાં આ દુનિયા કરતાં આપણને વધારે વખત ગાળવો પડે છે. એટલે અહીંના આપણા ઘાતકી કામોના પ્રત્યુત્તરમાં ત્યાં જે નઠારી અસર થાય છે તે પણ આપણનેજ ભોગવવાની છે. અને ત્યાંની તે અસર ખરેજ ભય ઉપજાવનારી છે એમ આત્મજ્ઞાનીઓનું કહેવું છે.

જે પ્રાણીઓ આપણા વફાદાર મદદગાર અને મિત્રો થઇ રહેવાં જોઇએ તેઓ માણસની આવી તેમના પ્રત્યેની ઘાતકી ચાલથી તેના માત્ર વાસથી દૂર નહાસતાં ફરે છે, એટલે તેટલા પ્રમાણમાં તેઓ આપણી મદદ

મેળવવાને પછાત પડે છે, અને તેટલા પ્રમાણમાં સ્પેનામીનોના વૃદ્ધિના કામમાં મદદગાર થવાની આપણી ફરજમાં ખલલ પુગે છે.

અન્નફળશાકના ખેારાકનુ ચઢિયાતાપણું.

આ રીતે ત્યારે આપણે જોઇ શકિયે છીયે કે માંસનેા ખેારાક કેાઇ પણુ પ્રકારે પસંદ કરવા જોગ તેા નથીજ, જ્યારે અન્નફળશાકનેા ખેારાક હરેક રીતે ચઢિયાતેા માલમ પડે છે. તેની વિરુદ્ધમા જ્યારે એકપણુ એવી વજનદાર દલીલ લાવી શકાતી નથી કે જેથી તેનું શ્રેષ્ટપણું કેાઈ પણુ પ્રકારે એાછું થઇ શકે, ત્યારે તેની તરફેણુમાં અનેક પ્રકારની દલીલેા લાવી શકાય છે. તેા પછી માત્ર આપણે લેતા આવ્યા છિયે તેટલા ઉપરથીજ માંસનેા ખેારાક ચાલુ રાખવામાં તેની તરફેણુ કરવામાં કાંઇ નહીંતેા વિચાર શક્તિનેા જેવેા જોઇએ એવેા ઉપયેાગ કીધેલેા જોવામાં આવતેા નથી. અન્નફળશાકના ખેારાકની તરફેણુમાં આટલી બધી દલીલેા હેાવા છતાં પણુ જેએાને માંસનેા ખેારાક લેવાનેા શેાખ છે તેએાને તે ખાવાનેા કશેા અટકાવ નથી, પણુ તેમ તેમને અન્નફળશાકના ખેારાકના હિમાયતીએાને વગેાવવાનેા કશેા હક નથી અને કેાઇપણુ પ્રકારનેા ટેકેા નથી.

કયા પ્રકારનેા ખેારાક લેવેા તે દરેકની પસંદગીની વાત છે. જેએા વિચાર કરવાની તસ્દી લેવા માંગતા નહી હેાય, જેએાને અમુક પ્રકારનેા ખેારાક પસંદ પડતેા હેાય, તેએાને તે લેવા માટે હાલના વખતમાં કેાઇ અટ-કાવી શકે એમતેા નથીજ. એતેા સઉ સઉની વૃદ્ધિની ઉપર આધાર રાખે છે. તે પ્રમાણે કેાઇને એક જાતનેા તેા કેાઇને બીજી જાતનેા ખેારાક પસંદ પડશે અને રૂચતેા આવશે. પણુ તેટલા ખાતર ચાલુ રેવાજનેા આસરેા અથવા ધર્મના ફરમાનનું નાપાયદાર એાઠું વચમાં લાવવાની કશી અગત્ય નથી.

અન્નફળશાકનેા ખેારાક પારસી કુટુંબેામાં દાખલ કરવા સામે નડતી કેટલીક મુશ્કેલીએા.

આ સઘળું તેા ખરૂં, પણુ જેએા એ ખેારાકની ખુબી બરાબર સમજતા થાય છે, તેવાએામાંના ઘણુાકેાને એના સંબંધમાં જે મેાટી મુશ્કેલી લાગે છે તે માંસનેા ખેારાક તજી અન્નફળશાકનેા ખેારાક લેવાનું કામ અમલમાં મૂકવા સંબંધી છે.

તેએાનેા પેહેલેા અને મૂખ્ય વાંધેા તેા એ છે કે, અન્નફળશાકનેા ખેારાક ગમે એટલેા સારેા હેાય પણુ જમાનાએાથી આપણે માંસનેા ખેારાક ખાતા

આવેલા હોવાથી આપણું ખમીર એવું થઇ રહેલું છે કે આપણે જો આપણો ચાલુ માંસનો ખોરાક તજી દઇ અન્નફળશાક લેવાનું શરૂ કરિયે તો કાલનો દૂકાળ આજે પડે. કાંઇ દરજજે એ દલીલમાં વજુદ છે ખરૂં પણ જો એવી બિહિક રાખીએ તો એ ખોરાક આપણામાં ચાલુ થવાનો કદી પ્રસંગજ આવે નહી. કોઇ પણ વખતે એ ખોરાક આપણને ચાલુ તો કરવો પડવાનોજ, પછી આજે નહી તો થોડાં વરસો રહીને અને જો બિહિકના માર્યા આપણે તેની શરૂઆત કરવામાં પછાત પડીશું તો આપણી ઓલાદ પણ તેજ બહાને તે અમલમાં મૂકવામાં પછાત કાંય નહી પડશે? જેઓ અન્નફળશાકનો ખોરાક માંસના ખોરાક કરતાં ચઢિયાતો ગણે છે, તેઓની તો ત્યારે ખાસ ફરજ છે કે થોડી ઘણી અગવડ અને મુસ્કેલી વચ્ચે પણ તેઓએ તેની શરૂઆત કરી બીજાઓમાં દાખલો બેસાડવો. સંભાળ માત્ર એટલીજ રાખવાની છે કે તે શરૂઆત કાંઇ પણ અતેરૂં કર્યા વગર ધીરજ, ખંત અને પુરતી સાવચેતીથી ધીમે ધીમે આપણને અથવા બીજાઓને કાંઇ પણ નુકસાન અથવા અડચણ નહી થાય તેવી રીતે કરવી.

અન્નફળશાકનો ખોરાક ગમે એવો સારો હોય, બીજી કોમો અને જુદી પ્રકૃતિના માણુસોના બાબમાં તે ગમે એવો ફાયદાકારક હોય, તોપણ પારસી કોમને માટે તો તે ખોરાક માફક આવતો નથી, એમ દેખાડવાને માટે તે ખોરાકથી આપણી ઉપર થતી માઠી અસરના જાતી અનુભવના દાખલાઓ આપણી સામે રજુ કરવામાં આવે છે.

આપણા પારસી કુટુંબોમાં ગોસ્ત વગરનું ખાણું પકાવવાનો જ્યારે પણ કાંઇ પ્રસંગ આવે છે ત્યારે પેહેલી ફીકર તો તે વીનાના ખોરાકથી થતી બદહજમી વિષે થાય છે! અન્નફળશાક ખાનારી પ્રજાઓનો અનુભવ એવો છે કે એ ખોરાક સાદો અને સુતરો છે, તેથી તેઓ ઉપર કાંઇ પણ નુકસાનકારક અસર થતી હોય તેવું કાંઇ પણ આપણા જોવામાં આવતુ નથી, તેમજ તેનામાં માણુસના ખોરાકને લાયકના સઘળા સારા ગુણો છે, છતાં આપણા જાતી અનુભવમાં ફેર પડે તેનું કેમ? તેજ શું દેખાડી આપવાને પૂરતું નથી કે પારસીઓને લાયકનો તે ખોરાક નથી? પણ જો જરા ઉંડાણ ઉતરીને જોઇશું તો આપણને તુરત માલમ પડી આવશે કે આપણા "પહરેજી" (!) ખાણામાં જે ખામીઓ જોવામાં આવે છે તેને માટે અન્નફળશાકના ખોરાકને બદનામ કરવો એ ગેરવાજબી છે. તેમાં ખામી તે ખોરાકની નહી પણ પહરેજી ખાણાને નામે જે પકવાનોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેની છે. આવા કોઇ પ્રસંગે પારસીઓમાં જે વાનીઓ

પકાવવામાં ભેલમભેલાની જાત્રાનો જે સોદો જોવામાં આવે છે તેમાં એ બદ નામીનું મૂળ છે! પેહલાં તો ગોસ્ત વગરનું ખાણું એટલે તેમાં શક્તિનું તત્વ ઓછુ એટલે જયાં રોજ એકુ બે વાનીઓથી કામ ચલાવી લેવામાં આવતું હશે ત્યાં પાંચ સાત વાનીઓ વગર ચાલે નહી એમ સમજી લેવામાં આવશે. તીખી તમતમતી ટિટોળી, અથવા મેસુર, વઘારેલું તુરિયું, તળેલાં કેળાં, ભાજીપર ઇંડાં અને રહીસહી સાસની અથવા તળેલી માછલી સાથે લાગ ફાવ્યો તો પાપડ અને કેળાંનું રાઇતું અને બફેણાનું અચાર અને ખીચડી એ આપણા પહરેજી ખાણાનું "મીનું" છે!! વળી એ તો બાદીનું ખાણું એટલે રોજના કરતાં એકુ "પેગ" વધારે લીધા વગર તો ચાલેજ નહી! વળી અધુરામાં પૂરૂં, રોજના ચાલુ ખાણાં કરતાં જુદીજ જાતની અને સ્વાદની વાનીઓ અને તે પણ બે ત્રણગણી વધારે એટલે થોડું થોડું લેતાં પણ હંમેશ કરતાં વધારે જથ્થામાં તે ઉપર હાથ મરાય એમાં પણ વાંધો નહી! સાથે મનનો ધખારો કે એ તો બાદીનું ખાણું એટલે મનની અસાર પણ કોઠાને કાંઇ પુચ્યા વગર રહે નહી, અને બીજે દહાડે ડાકટરનો ઉંબર ઓળંગવો પડે એમાં નવાઇ નહી, અને બદનામી ત્યારે અન્ન-ફળશાકના ખોરાકને!

એમાં કસુર અન્નફળશાકના ખોરાકનો નહી, પણ તેને નામે જે "પંચભેળ ખીચડો" ખોરાક તરીકે લેવામાં આવે છે તેનો છે. જો પુરતી સંભાળથી અને કળેવળે અને મક્કમ મને એ ખોરાક લેવામાં આવે તો જેઓએ માંસનો ખોરાક મૂકી એ ખોરાક લેવાનું પસંદ કીધું છે તેમના જાતી અનુભવ ઉપરથી વગર શકે કહી શકાય છે કે એ ખોરાક કોઇપણ રીતે નુકસાનકારક થઇ પડતોજ નથી. જેમ સઘળાંમાં તેમ એમાં પણ સંભાળ, જાતી અવલોકન, ધીરજ અને ખંતની જરૂર તો છે.

આ ખોરાકના સંબધમાં આપણામાં જે બીજી મુખ્ય હરકત લેવાતી જોવામાં આવે છે તે આપણી રાંધણશાળાના ઉપરીઓ તરફથી છે. ઘણી વેળાએ તેઓ તરફથી ફરિયાદ થતી સાંભળવામાં આવે છે કે "બળિયું ગોસ્ત વગર તે રોજને રોજ રાંધિએ શું? આ તો જોઇએ એટલું ગોસ્ત લાવીને નાખ્યું કે એ ચાર વાનીઓ ઝટ લેતી કે તૈયાર!" પણ આ વાંધો માત્ર તેમાનામાં રાંધણકળાની આવડની ગેરહાજરીનું પરિણામ છે, તે અન્ન-ફળશાકના ખોરાકની ખામીનું નથી. વનસ્પતિ વર્ગમાંથી ખોરાક તરીકે લાયકની ભાત ભાતની ચીજો મળી આવે છે, તેમાંથી મન ચાહે તેવી અને જોઇએ એટલી વાણીઓ બની શકે છે. માત્ર ઘઉં, ઘી અને ખાંડમાંથીજ અનેક જાતના

પકવાનો બનાવી શકાય છે. અનાજ, ઘી, ગોળ, તરકારી, ફળ, મેવો વિગેરે ગમે એવા શોખને અનુસરતો અને પ્રકૃતિને રૂચતો જોઇએ એવો ખોરાક પૂરો પાડવાને શક્તિવાન છે. હિંદુસ્તાન તો એ ખોરાકનું વતન છે. ત્યાં દેશ દેશની વાનીઓનો સંગ્રહનો આઇતો લાભ સેહેલથી મળી શકે એમ છે, અને જો પારસીઓ એક વખત મન ઉપર લેતો તેઓનાં શોખ પ્રમાણે તેઓ તેમાં ઘણો સુધારો વધારો કરી શકે એમ છે. એ તો જ્યાં મરજી ત્યાં માર્ગ હોય છે.

વળી આ પણ ખરૂં છે કે આપણે જન્મથી માંસનો ખોરાક ખાતા આવેલા હોવાથી તે પડતો મૂકવાની શરૂઆતમાં વનસ્પતિ ખોરાક જેવો જોઇએ એવો રૂચતો અને સ્વાદદાર લાગતો નથી, પણ એક વખત તેની તબેહ પડી ગયા પછી તે ખોરાક સ્વાદમાં કોઇ પણ પ્રકારે ઉતરતો નહી પણ સામો ઘણી રીતે ચઢિયાતો માલમ પડે છે.

પણ વનસ્પતિ ખોરાક લેવાનુ શરૂ કરતી વખતે પારસી કુટુંબોમાં તેની સામે જે મોટી મુશ્કેલી ઉભી થતી જોવામાં આવે છે તે આસપાસનાં-ઓની તેની વિરૂદ્ધની વલણ છે. તેઓમાં કાંઈ એવીજ બિહિક પેસી ગયલી હોય છે કે માંસ મચ્છી વગરનો ખોરાક લેવો એ કાલનો દૂકાળ આજે પાડવા બરાબર છે! એટલે તેઓ ભલા હેતુથી અન્નફળશાકના ખોરાક લેનાર સામે બની શકે એટલી હરકતો નાખી, તે ખોરાક ઉપરથી તે લેનારને હાથ ઉઠાવવાની ફરજ પાડવાને પોતાથી બનતું કરવાને ચૂકતાં નથી. "વળી એકને ખાતર કોણ જુદી જુદી ખતરાત કરે" એમ કહી તે ખોરાક લેનાર સામે એવી રીતે તે ખોરાક પકાવી તે રજુ કરવામાં આવશે કે તે જોતાંને વારજ તેની અરધી ભૂખ મરી જાય, અને તે પણ લાગટ ચાલુ એવા એકને એકજ પ્રકારનો કે તેની ઉપર તેને અભાવ આવ્યા વગર રહે નહી!

જો તે જરા સીક પડયો "તો જોયું કેની, માનેજ નહી તે! એ તો જેને ધારે તેનેજ ધારે—એ કાંઇ આપણા જેવાનું કામ?" એવો ઘસારો ચાલુ થયલોજ સમજવો. જાણે ગોસ્ત માછલી ખાનારાઓ તો વૈદનું નામ શું તે પણ જાણતાં હોય નહી ની!

જો પૂરતા અનુભવની ગેરહાજરીમાં કે બીજાં કાંઇ પણ કારણુસર શરીર જરા નબળું પડયું તો થઇજ ચુકયું: બધો ટોપલો ખોરાકને માથે! જાણે કે માંસ ખાનારાઓ તો કશી રીતે નબળા પડતા હોયજ નહી!

જો કોઇ ખાણાની ટેબલ ઉપર ચાર મિત્રો ભેગા મળ્યા અને તેઓમાં એકાદ વેજીટેરીયન હોય તો અન્નફળશાકનો ખોરાક ખાનાર કાંઇ નવી જાતનું વિચિત્ર પ્રાણી હોયની તેમ તેની તરફ જોવામાં આવશે, અને દરેક પ્રકારના ટીકાના બાંણુ અને રમુજથી તેને તોડી પાડવાની કોશીશ થયલીજ છે! "એ તારાથી જીવાય છેજ કેમ! અમે તો એક દહાડો ગોસ્ત નહી ખાઇએ તો બા જીવ ઉપર આવે." તો વળી બીજો ટાપસી પૂરશે કે, "નહીરે બા: એતો સાધુ થઇ ગયો છે અને બધા ગામની દયા એનામાંજ આવી ગઇ છે!" તો વળી ત્રીજો દયા ખાઇને કેહશે કે, "કાંય નકામો જીવ બાળે છે! મૂગો મૂગો એ પછાડા છોડી દે અને ખાઇ પીને મજાહ કર! એમાં કાંઇ વળ્યું નહી!" વળી આસપાસનાઓ કુંટુબના માણુસો આગળ દયા ખાવા મંડી જશે કે, "ભલાંના જણુયાંને એ શું સૂઝ પડયું? બીચારો લેવાઇને દાંડાં જેવો થઇ ગયો! માય તમે એને કાઇ કહેતાંજ નહી? ફલાણા ચીનાએ પણુ એમજ બોહસ કરીને ગોસ્ત ખાવાનું મુકી દીધું તો તે બીચારા ના એવા હાલ થયા કે પ્યાલે પ્યાલે ડાકટરોએ સુપ પાયો ત્યારે તે બીછા-નેથી ઉઠયો!" જાણે કે ગોસ્તનો ખોરાક પડતો મુકયા શિવાય બીજાં કશાં તો નબળાઇના કારણો હોયજ નહી ની!

ગોસ્તનો ખોરાક મૂકી દેનારની પારસી કુટુંબોમાં આવી કાંઇક હાલત છે; એટલે કોઇ બીચારાએ ધચૂપચૂ મને માંસનો ખોરાક લેવાનું છોડી દીધું હોય છે તો તે આ પ્રકારના ચારે ગમથી આવી પડતા ધસારા સામે ટક-વાને અશકત થઇ પડે છે, એટલે તે દાખલો પણુ અન્નફળશાકના ખોરાક ની સામે રજુ થયલોજ છે!

વળી આ પણુ ખરૂં છે કે ઘણી વેળાએ અન્નફળશાકનો ખોરાક લેવાની શરૂઆતમાં તનની નબલાઇ દાખવે છે ખરી, પણુ તેનાં કારણો અનેક છે. એ ખોરાક લેવો કેમ શરૂ કરવો, કેવા પ્રકારની વાણીઓની મેળવણી કરવી, તેને કેમ પકાવવી, એ સઘળાની પુરતી સમજની ગેરહાજરી એ આ નબળાઇનું કારણુ છે. વળી આપણા મનની ઢચુપચુ હાલત, અને રખે નબળાં પડી જઇએ એવી બિહિક, તેમજ આસપાસનાઓના તે વિષેના વિરુદ્ધ વિચારો, અને સાથે એ ખોરાકના સંબંધમાં પેહેલી ઉલટમાં કરવામાં આવતું અતેરૂં, એ સઘળાં તેના કારણો છે. માંસનો ખોરાક સારો નથી એમ સમજતાંને વાર જાણે કોઇ પણુ જાતનો સંગીન ખોરાકજ નુકસાન કરતા હોય એમ કેટલાકો ચાલવા માડે છે. તેઓ ખોરાકનો પ્રકાર બદલી નાખવાની સાથે તેનો જથ્થો પણુ કમી કરી નાખે છે, અને બે ચાર ભીંડા

યા થોડું દોધી કે એવી કાંઇ તરકારી ઉપર જીવવાની અને તંદરોસ્ત રહેવાની તજવિજ કરે છે! તો વળી કોઇ કઠોળ વિગેરે જેરવવો ભારી પડે એવો ખોરાક એકદમ વધારે પ્રમાણમાં લઇ દેહને નુકસાન કરે છે, અને કેટલાકો તો એમબીને એમબી હવા ઉપર ગુજારો કરવાનુંજ ઠીક થઇ પડશે એમ ધારતા હોય એવી રીતે વર્તવા માંડે છે! અને તેવાઓના ભૂલ ભરેલા ખ્યાલો અને અતેરાંથી અન્નફળશાકનો ખોરાક અપજશમાં આવી પડે છે. ખોરાકમાં ફેરફાર એકજ કૂદકે કરવા કરતાં ધીમે ધીમે કરવામાં વધારે સલામતી છે.

આ પણ ખરૂં છે કે અન્નફળશાકનો ખોરાક લેવાનું શરૂ કરતી વખતે શરીર કાંઇક નબળું પડે છે ખરૂં, પણ તેનું કારણ તે ખોરાકની ખામીમાં નથી, પણ તેમાં સમાયલા ફેરફારમાં છે. ગમે એટલી સંભાળથી ટ્રેન હાંકયા છતાં એક પાટા ઉપરથી બીજા પાટા ઉપર લઇ જતાં સાંધા ઉપર આંચકો લાગ્યા વગર રહેતો નથી. તેમજ વર્ષોથી ચાલુ માંસનો ખોરાક પડતો મૂકી જુદા પ્રકારનો ખોરાક લેવાનું શરૂ કરતી વખતે શરીર શક્તિને કાંઇક આંચકો લાગે એ સંભવિત છે. પણ એ આંચકો માત્ર ટુંક વખતનોજ સમજવો. જેમ સાંધો પસાર કીધા પછી ટ્રેન સડસડાટ ચાલી જાય છે તેમ અન્નફળશાકનો ખોરાક લેવાનું એક વખત હાર પડયા પછી શરીરની તે જાતની નબળાઇ રહેતી નથી.

અન્નફળશાકનો ખોરાક શું અને કેમ લેવો?

અન્નફળશાકનો ખોરાક અનેક વર્ગોમાં જુદો પાડી શકાય છે; માત્ર ફળ અને મેવાનેજ ઉત્તમ ખોરાક ગણી તેથીજ કેટલાકો કામ લે છે.

બીજા કેટલાકો માત્ર અનાજ, તરકારી, ફળ મેવા વિગેરે વસ્તુઓનેજ શુદ્ધ ખોરાક ગણી પ્રાણી વર્ગમાંથી ઉપજતી કોઇ પણ વસ્તુથી અળગા રહે છે.

જ્યારે બીજાઓ હિંસા કર્યા વગર પ્રાણી વર્ગમાંથી મળી આવતી કોઇ પણ ખોરાકની વસ્તુ જેવી કે દુધ, અને તેમાંથી બનતાં ઘી વિગેરે પદાર્થોને એ ખોરાકના વર્ગમાં આમેજ કરવામાં ખોટું ધારતા નથી, તો વળી બીજા કેટલાકો ઇડાં પનીર વિગેરેને પણ એ વર્ગમાં સમાવી લે છે.

ઉપલા ખોરાકની પસંદગી પણ અનેક કારણોસર કરવામાં આવે છે.

કેટલાકો માત્ર શરીરની તંદરોસ્તીને ખાતરજ એ ખોરાક લેવાનું વધારે પસંદ કરે છે, તો વળી કેટલાકો માંસના ખોરાકની સુગને ખાતર,

તો કેટલાકો દયાની લાગણીને ખાતર, તો વળી કેટલાકો ધર્મના ફરમાનને ખાતર, તો વળી કેટલાકો ઉપલા માંહેલા કેટલાક મિશ્ર હેતુને ખાતર તે ખોરાક લેવાનું પસંદ કરે છે.

કયા પ્રકારનો અન્નફળશાકનો ખોરાક પસંદ કરવો, કઇ જાતનો તે માફક આવશે, કેવી તરેહનો ખોરાક લીધાથી આસપાસનાઓને અડચણ કીધા વગર કામ લઇ શકાશે, તે સઘળું ધ્યાનમાં લઇને એ સંબંધી આગળ પગલાં ભરવાની ખાસ કરીને જરૂર છે. જેમ ખોરાક સાદો અને નિર્દોષ તેમ તે વધારે ખુબીવંતો છે તેમાં કશો શક નથી. પણ સાથે આપણને સમો પણ તપાસવાનો છે. માત્ર ખોરાકજ આપણી વૃદ્ધિ અને મૂક્તિનું એકલું સાધન નથી કે તેની ઉપરજ ભાર મૂકીને તેનેજ વળગી રહેવાનું છે. ખોરાકના બાબમાં પણ બીજી ઘણીએક બાબતો આપણને ધ્યાનમાં લેવાની છે.

અન્નફળશાકનો ખોરાક શું અને કેટલા પ્રમાણમાં લેવો તે આપણા શોખ, જોગવાઇ અને પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે. માત્ર દાળ રોટીથી તે ભાતભાતના મિષ્ટાનો તેમાં સમાઇ જાય છે.

કેટલાકો ફરિયાદ કરે છે કે હાલમાં તરતરકારી ઘણી મોંઘી મળે છે, એટલે ટુંક ગુંજાસવાળાઓથી તેવી જાતનો ખોરાક લેવો પાલવતો નથી, પણ આના બેઆનાનું ગોસ લાવી બે ચાર બોટી અને સેરવા અને રોટીથી સહેલાઇથી ગુજારો ચલાવી શકાય છે; તો ગોસ કરતાં મસુર, તુવર, ચણા વિગેરેની દાળ કાંઇ મોંઘી નથી, તેમજ પટેટા વિગેરે તેમાં નાખીને કામ લેવામાં શી હરકત આવે તે સમજાતું નથી, શિવાય કે દાળ રોટી તો માત્ર ગરીબોજ ખાય એવો ભૂલભરેલો ખોટો ખ્યાલ તેની આડે આવતો હોય!

મી૦ બેહરામજી ડીનશાજી પાંડેની **"અંન્નફળશાકની પકવાન-પોથી"**માંથી જેવી જોઇએ એવી મન પસંદ વાનીઓનો સંગ્રહ મળી આવે છે. તેમાંથી આપણને રૂચતા, સવળ પડતા અને ગુંજાસને માફક આવતા ખોરાકની ચુંટણી સેહેલથી થઇ શકે એમ છે; પણ પોતાના વિષે જેટલું આપણે જાણી શકિયે છિયે તેટલું બાહેરનું કોઇ જાણી શકે એમ નથી. એટલે જેમ બીજી બાબતમાં તેમ ખોરાકની પસંદગીમાં પણ જાતી અનુભવ જેવું બીજું કશું નથી. બીજાની સલાહ કરતાં પોતાનુ અવલોકન અને અનુભવ તેમાં વધારે કામ આવે છે.

અન્નફળશાકના ખોરાકના હિમાયતીઓની એ સવાલના સંબંધમાં ફરજ.

અન્નફળશાકનો ખોરાક પસંદ કરનારાઓએ આ સવાલના સંબંધમાં આટલું તો ખાસ કરીને યાદ રાખવાનું છે કે આપણો જે વિચાર તે આપણી આસપાસના સઘળાંઓનો પણ હોવોજ જોઇએ એમ ખચીતજ નથી. એ તો દરેકની પોતાની સમજ, પ્રકૃતિ અને વૃદ્ધિ ઉપર આધાર રાખે છે. એકને જે સારૂ, વાજબી, પસંદ પડતું અને જરૂરનું લાગે છે તે બીજાને પણ લાગવુંજ જોઇએ એમ કાંઇ નથી, એટલે બીજા પ્રત્યે આપણું કામ આપણા વિચારો તેની સામે રજુ કરવામાંજ આવી અટકે છે. આ કારણને લીધે જેઓ પોતે આ ખોરાકની ખુબી પિછાને છે તેઓ પોતાના તેવા વિચારો પોતાની આસપાસનાઓ ઉપર જબર દસ્તીથી ઠસાવી તેમને કોઇપણ પ્રકારે તે પ્રમાણે અમલ કરવાની ફરજ પાડવાની તજવીજ કરે છે તેઓ ખરેજ એક ઘણા સારાં કામને મોટું નુકસાન કરે છે. આપણે "વેજીટેરિયન" થયા તેથી આપણા કુટુંબના દરેક જનને—પસંદ હોય કે નહી તોપણ—મારી કુટીને તેમ થવાની ફરજ પાડવી એ મોટામાં મોટી ભૂલ છે. તેથી માત્ર કુટુંબમાં કડવાસ ઉત્પન્ન થાય છે, અને જેમને મરજી ઉપરાંત તેવો ખોરાક લેવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે તેઓ લાગ ફાવવે ચોરી છુપાઇથી પણ પોતાને મન ગમતો ખોરાક મેળવવાની તજવિજ કરતાં શીખે છે, અને અન્નફળ-શાકના ખોરાક તરફનો તેમનો અણગમો વધતો જઇ તે વગોવાય છે. આપણને યાદ રાખવાનું છે કે વૃદ્ધિ અંદરથી થાય છે, બાહેરના દબાણથ. નહીજ, અને વખતનું કામ વખત કર્યો જાય છે.

અન્નફળશાકના ખોરાકની તરફેણ કરનારાઓનું આ કહેવું છે, અને ઘણા બાહોશ ભેજાંઓએ ઘણી અચ્છી રીતે આ સવાલને ઇનસાફ આપ્યો છે. જેઓ તેનો અભ્યાસ કરવાની ઉલટ રાખે છે, જેઓ તેને માટે કાંઇ પણ વખત ફાલતુ પાડી શકે છે, તેવાઓને માટે એને લગતું સાહીત્ય વિશાળ છે. આ ઠેકાણે જે કોશીશ કરવામાં આવી છે તે એના સંબંધમાં આપણામાં ફેલાઇ રહેલા ભૂલ ભરેલા વિચારો કાંઇક દરજ્જે દૂર કરવાના અને તેની ઉપર વધારે સારી રીતે ધ્યાન આપવાની જીજ્ઞાસા ઉસ્કેરવાના હેતુથીજ કરવામાં આવી છે.

આટલું તો નક્કીજ છે કે મોડે વહેલે જેને આપણે "આખેર હંજારાનો" વખત કહીએ છિયે તે આવવાનો, કે જ્યારે "વાઘ અને બકરી

એક એાવારે પાણી પીશે," એટલે કે જ્યારે આ દુનિયામાંથી કાપાકાપી, મારામારી, ખુના મરકી, લડાઇ, ટંટો, ફેસાદ, દગો એ સઘળું દફે થઇ સઘળે આબાદી, સૂખ અને શાન્તિ ફેલાઇ રહેશે, અને જેમ જેમ તે વખત નજદીક આવતો જશે, તેમ બુન્દહેશમાં આગાહી કરવામાં આવી છે તેમ માણસો વધારે અને વધારે નિર્દોષ પ્રકારના ખોરાક ઉપર ગુજારો કરવાનુ શીખતાં જશે, તો તેવો વખત જેમ બને તેમ નજદીક લાવવાને આપણે જો કાંઇ પણ હિસ્સો આપવાને ભાગ્યશાળી થઇશું તો આપણો આ જન્મ કાંઇક સફળ થયલો લેખાશે.

